

VAN XL
NAAR S

Mieke Kosters

VAN XL
NAAR S

Niet afzien,
wel afvallen



CARRERA
culinair

© Mieke Kusters, 2016
© Uitgeverij Carrera, 2016

Ontwerp omslag: b'IJ Barbara
Ontwerp binnenwerk: Villa Grafica
Receptontwikkeling: Kelly Bennis
Sfeer- en receptfotografie: Saskia Lelieveld
Styling receptfotografie: Inge Tichelaar
Visagie sfeerfotografie: Carmen Zomers

ISBN 978 90 488 2986 6
ISBN 978 90 488 2987 3 (e-book)
NUR 440

www.uitgeverijcarrera.nl
www.overamstel.com
www.miekekusters.nl

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





INHOUD

Voorwoord **6**

Van xl naar s **8**

Hoe werkt dit boek **12**

Ontbijt **14**

Lunch **46**

Diner **102**

Tussendoor **162**

Nawoord **217**

Receptenindex **218**

Register **221**



VOORWOORD

Toen ik mijn man en vriendinnen vertelde dat ik een receptenboek op de markt zou brengen, reageerden ze lachend. Jij? Een kookboek?

Niet dat ik niet van eten houd. Liefde voor lekker eten en drinken heb ik altijd gehad. Ik vind het heerlijk om uit eten te gaan in een toprestaurant of thuis met vrienden uitgebreid te tafelen. Maar meestal zit ik dan aan tafel of schenk ik de wijn in – ik sta meestal niet in de keuken.

Waarom dan toch een boek met recepten? Dat komt omdat ik de afgelopen jaren heb gemerkt dat iedereen (en zeker afvallers) op zoek is naar variatie in het eetpatroon. Elke week hetzelfde eten is saai en stimuleert niet om bewuste keuzes te maken. De twee vragen die mij de afgelopen jaren het meest werden gesteld zijn: wat eet jij dan precies? En: heb je geen recepten of menu's waarmee ik afval? Iedereen wil graag geïnspireerd worden in lekker eten én afvallen (ik ook).

Maar goed, in mijn visie is het essentieel dat ik niet vertel wat jij moet eten. Ieder lichaam is anders en iedereen heeft z'n eigen voorkeuren. Blijvend slank zijn,

betekent juist zélf verantwoordelijk zijn voor je eetgedrag. Eigen keuzes maken. Precies eten wat ik eet heeft dus geen enkele zin, dat doe je (net als diëten) alleen maar tijdelijk. Dus ging ik zoeken naar een manier om lekkere en slanke eetinspiratie te geven, zonder opgeheven vingertje: dit mag jij wel, dat niet.

Wat het proces versnelde is dat je de laatste tijd zoveel hoort over de gevaren van eten. Er is (als je alles gelooft) heel veel ongezond. Brood is bedreigend, suiker verslavend en melk een *no go*. Zelfs vruchtensapjes zijn onder vuur komen te liggen. Het is om moedeloos van te worden. Alle nieuwe (super)voedings- en gezondheidshypes richten zich op wát je eet. *Food is fuel*; eten is de brandstof voor je lichaam. Dus zorg ervoor dat je de juiste, gezonde dingen kiest, zeggen ze.

Maar wat de één gezond vindt, vindt de ander maar achterhaald of waardeloos. En dat maakt het allemaal wel verwarrend en onoverzichtelijk. En: als jouw basis 'normaal' gezond is en je geniet juist van af en toe een wijntje of chipje 's avonds, moet je daar dan wel mee stoppen? Om nog gezonder of gezondst te worden...



of sla je dan juist de plank mis? Want: eten is dan misschien wel brandstof, het grootste probleem van de groep mensen met overgewicht is: te veel tanken. En de grap is, ook mensen die best gezond of voornamelijk gezond eten, hebben hier last van. Ook van te veel olijfolie, noten en avocado word je te zwaar of val je niet af.

Dus: heb jij al heel veel diëten of eetstijlen geprobeerd en val je altijd weer terug in je oude patronen? Dan zit de crux voor jou (en ik gok dat dit voor zo'n 80 procent van de mensen geldt) niet zozeer in wát je eet, maar vooral in waarom en hoeveel je eet. Dan eet je bijvoorbeeld te veel uit verveling, moeheid, of omdat het zo gezellig en lekker is. Afvallen betekent dan: leren stoppen met overeten, gewoontes doorbreken. Oftewel: niet per se anders eten en lekkere of ongezonde dingen uitsluiten, maar vooral minder (kcal) eten. En op je hoeveelheden letten. Zeg maar: meer voor s'jes kiezen.

In dit boek is mijn liefde voor lekker eten, de behoefte aan variatie in makkelijke, lekkere en slanke recepten én een eenvoudige manier om minder te eten gecombineerd. *Van xl naar s* maakt het



vinden van balans in je eetdag, bewuste keuzes maken en experimenteren met nieuwe recepten niet alleen makkelijk, maar ook nog eens heel leuk én slank.

Afvallen én lekker eten gaat heel goed samen. Afzien is niet nodig. Laat je niet gek maken, ga weer gewoon genieten van eten. Alles mag. Jij kiest alleen het allerlekkerst!

Ontdek het zelf en eet je slank!

Mieke Kusters



VAN XL NAAR S

Als je wilt afvallen, ga je richting de s. Of je deze maat nu helemaal bereikt of niet. Vanaf mijn vijftiende had ik maat l of xl. Ik droeg het liefst grote oversized blouses en truien, zodat mijn buik bedekt was. Als ik kleding kocht, keek ik niet naar wat ik leuk vond; ik keek alleen naar de kledingstukken die me afkleedden.

Tussen mijn vijftiende en drieëndertigste heb ik drie á vier keer wel in maat s (of m, dat vind ik prima) gepast. Ik kan nu nog het trotse gevoel oproepen dat ik had in mijn slanke zomer toen ik een jaar of drieëntwintig was. Ik voelde me fantastisch! Helaas ging het daarna toch altijd weer van s naar m, en verder omhoog.

Eén van de redenen dat ik steeds weer aankwam, was dat ik afviel door te lijnen. Noem een dieet en ik ken het, zonder uitzondering. Als ik weer eens voldoende moed had verzameld om een nieuwe afslankpoging te wagen, begon het afzien. Alle dingen waar ik echt van houd (wijn, chocolade...) bande ik (tijdelijk) uit mijn leven. Ik volgde een strikt menu of hield me aan strikte regels: geen alcohol of suikerrijke tussendoortjes, drie maaltijden op een dag, verder fruit, schijfjes komkommer, wortels en soms een cracker tussendoor.

Meestal bereikte ik mijn streefgewicht overigens niet eens helemaal. Over het algemeen wonnen de volgende gedachten het van mijn motivatie: *ik ben geen saai type, het leven moet wel leuk blijven, hoe belangrijk is mijn gewicht eigenlijk, ik heb nu eenmaal geen discipline als het gaat om lekker eten...* En als ik na een week afzien niets afviel, lukte het me sowieso niet om door te zetten. Waar deed ik het dan voor?

De paar keer dat ik wel mijn streefgewicht bereikte, was ik superblij en vastbesloten om nóóit en te nimmer meer zwaarder te worden. Maar tja, na het afzien mochten chocolade en wijn weer op het menu. En dat liet ik natuurlijk niet staan, nu het eindelijk weer kon...

Inmiddels zo'n tien jaar geleden pakte ik het voor het eerst anders aan. In mijn boek *Het geheim van slanke mensen* vertel ik uitgebreid hoe ik ben afgevallen door simpelweg slanke mensen te bestuderen. Ik dacht vroeger dat ik botte pech had. Mijn moeder zei altijd: 'Wij (de gezellige dikkerdjes) komen van de wind al aan. Die slanke types, die hebben geluk. Die kunnen alles eten wat ze willen en worden nooit zwaarder.'

Met die gedachte in mijn hoofd begon ik mijn slanke vriendinnen te observeren. Zij gingen naar dezelfde feestjes, dronken ook wijn en aten eveneens bitterballen. Al snel kwam ik erachter dat pech of geluk niet zoveel met mijn gewicht te maken had. Ik ging (meestal onbewust) werkelijk anders met eten om dan die dunne types.

Mijn eerste observatie was dat slanke mensen niet de hele dag worteltjes eten. De enige mensen die wél de hele dag worteltjes of komkommers eten, zijn mensen die aan het lijnen zijn. Slanke mensen eten wel degelijk chocolade en drinken ook een wijntje. Ze slaan alleen niet door op een feestje, wat ik wel deed. Ik vond alles lekker en wilde altijd méér. Het was immers een feestje! Dan moest je het er ook van nemen, dacht ik altijd.

De kern van het verschil tussen slanke mensen en mezelf, zo ontdekte ik: slanke mensen eten wat ze willen. Ze mógen van zichzelf eten wat ze willen, ze willen alleen niet te veel eten. Ze willen slank blijven. En dus maken ze keuzes. Van en/en naar of/of. Nee zeggen tegen iets lekkers is voor hen geen probleem. Voor mij voelde elke 'nee' tegen iets waar ik zin in had als een enorme opoffering of een grootse prestatie. Voor slanke mensen is een 'nee' tegen overeten logisch. 'Tja, als je alles wilt eten wat voorbijkomt in onze overvloedige maatschappij, word je te dik. Als je dat niet wilt, zeg je af en toe "nee". Dan drink ik wel een glas wijn maar laat ik de chips staan,' legde een goede vriendin uit.

En daar viel het kwartje. Alles mogen eten, alleen niet alles kiezen. En bedenken: hoe erg is het werkelijk om keuzes te maken? Ik kom heus niets tekort: ik eet alles, alleen niet alles NU. Sinds die eyeopener heb ik het slanke eetgedrag van mijn vriendinnen gekopieerd. En ook ik ben inmiddels al tien jaar een 'slanke geluksvogel'. Ik eet wat ik wil (dus ook wijn en chocolade) alleen niet langer te veel. En daar ben ik heel tevreden mee.

Afvallen draait in mijn ogen dus om vaker kiezen voor je langetermijndoel en je waarden, en niet – al is het moeilijk (te lekker, gezellig, moe, verdrietig) – voor de kortetermijnverleiding. Je laat de peuter in jezelf, die alleen aan het nu denkt: IK WIL NU ETEN, KAN MIJ HET SCHELEN, af en toe gewoon even schreeuwen zonder ernaar te handelen.

Dat lukt jou ook, door bewust stil te staan bij wat er gebeurt (in jezelf) als je eetdrang hebt. Door te denken aan je langetermijndoel: hoe voel je je als je nu toch die tweede en derde stroopwafel eet? En hoe, als je nu nee zegt? Geloof me, in het laatste geval voel je je (zeker *in the end*) vele malen beter: minder eten is zoveel leuker dan overeten!

Als je de neiging hebt tot overeten, bedenk dan vanaf nu dat je drie mogelijkheden hebt:

1. **Dik-kiezen:** Ik wil het en ik eet het (kan mij het schelen).
2. **Dieet-kiezen:** Ik wil het wel, ik mag het niet (arme ik).
3. **Slank-kiezen:** Ik mag het wel, ik wil het niet (ik kies er niet voor, ik heb regie).

Slanke mensen

eten wel

degelijk chocolade

en drinken

ook een wijntje.



Het verschil tussen dieet-kiezen en slank-kiezen is in mijn ogen essentieel. Op het moment dat je zegt 'ik wil het wel, ik mag het niet' maak je jezelf eigenlijk klein ('arme ik'). Je hebt geen invloed. Een goeroe (of mama) vertelt wat jij wel en niet mag eten. Dat leidt ertoe dat je braaf de regels volgt tot je rebels wordt: *dat gedoe ook altijd; ik bepaal lekker zelf wel wat ik eet*. En hop, daar gaat zo weer een hele chocoladereep naar binnen. Niemand houdt zich een leven lang aan externe eetregels, niemand kan een leven lang afzien. Dat is de reden dat aan diëten doen slechts tijdelijk werkt.

Als je een slanke keuze maakt, bepaal je zélf wat je wel en niet eet. Dan staat er niets op de lijst met verboden middelen. Jij kiest! Je overziet de consequenties van je gedrag en stuurt daarop. Je hebt een normale, volwassen eetrelatie. Jij bent de baas over wat je wel en niet in je mond stopt. En dat betekent zonder frustratie minder eten. Niet meer bezig zijn met wat je eigenlijk allemaal niet mag en genieten van wat je wel eet! Je eetgedrag overkomt je niet, je hebt invloed. De beste dieetgoeroe ben je zelf!

In dit boek zeg ik dus niet wat jij wel of niet moet eten. Er staat niets op de verbodenmiddelenlijst. Het boek past volledig in mijn visie dat een gezonde levensstijl in de kern draait om matigen, balans vinden, slim combineren en kiezen.

Elk recept heeft een maat: xs, s, m, l of xl. Die code staat voor het aantal kcal dat het gerecht bevat. Als je de hele dag xs-gerechten eet, val je (snel) af. Combineer je s'jes met m- en l-gerechten, dan blijf je

op gewicht. Eet je vooral xl-gerechten, dan kom je waarschijnlijk aan.

Nu heeft iedereen een andere verbranding, mede afhankelijk van je geslacht, leeftijd en bewegingsniveau, dus gebruik de maten als indicatie en ontdek met welke matencombinaties jij voldoende afvalt of mooi op gewicht blijft.

De truc is in ieder geval om slim te combineren! Je dag is niet verpest als je een xl-ontbijt of een l-tussendoortje kiest, dan neem je 's avonds een soepje met brood (xs). Op deze manier vind je makkelijk je eigen balans. Varieer, geniet heel bewust van lekker eten en van een gezond gewicht.

Eet smakelijk!



PS. Lukt het je niet te stoppen met overeten, in mijn andere boeken ga ik dieper in op de psychologie achter je eetgedrag. Welke patronen spelen er bij jou als het niet lukt? Hoe stap je uit zo'n DIP (Denken In Problemen) en pak je opnieuw de regie? Zie www.miekekosters.nl voor alle boeken en veel trainingen.

HOE WERKT DIT BOEK

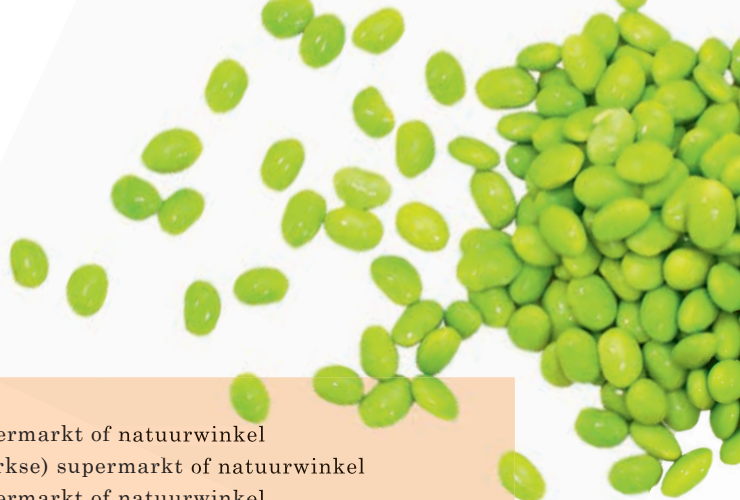
SLIM COMBINEREN

Bij de recepten staan het aantal kcal per portie voor 1 persoon aangegeven. De maat (xs, s, m, l, xl) bij het recept geeft aan of het een mager of vrij calorierijk gerecht is. Gebruik de maten als leidraad om een gerecht te kiezen die bij jou en bij jouw doelen past. Met behulp van de tips kun je de gerechten naar wens aanpassen. Zo maak je met een slanktip van een calorierijk gerecht een lichtere variant en geef je met een plustip het gerecht nog wat extra's. Kies een eetpatroon dat bij jou past. Pak regie, experimenteer en varieer. Jij bepaalt!

TIPS

- Oventemperaturen zijn die van een conventionele oven, geen heteluchtoven. Elke oven verschilt, dus houd het gerecht goed in de gaten.
- Rasp alleen het gekleurde gedeelte van de schil van een citrusvrucht, het witte gedeelte smaakt bitter. Doe dit vlak voordat je de schil nodig hebt, anders verliest de rasp zijn smaak. Kies biologische citrusvruchten.
- Gebruik een keukenweegschaaltje voor het afwegen van de ingrediënten. Inhoudsmaten: 1 el = 15 ml, 1 tl = 5 ml – er zijn handige setjes maatlepels te koop.

KCAL ONTBIJT	KCAL LUNCH	KCAL DINER	KCAL TUSSENDOOR
tot 200 = xs	tot 300 = xs	tot 350 = xs	tot 50 = xs
200-250 = s	300-400 = s	350-450 = s	50-100 = s
250-300 = m	400-500 = m	450-550 = m	100-150 = m
300-400 = l	500-600 = l	550-650 = l	150-200 = l
> 400 = xl	> 600 = xl	> 650 = xl	> 200 = xl



Waar te koop

- **amandelmelk:** supermarkt of natuurwinkel
- **bulgur:** (Turkse) supermarkt of natuurwinkel
- **chiazaad:** supermarkt of natuurwinkel
- **edamame:** (oosterse) supermarkt
- **freekkeh:** supermarkt of natuurwinkel
- **ingemaakte groene pepertjes:** in het schap bij de olijven
- **lemoncurd:** in het schap bij de jam
- **lijnzaad:** supermarkt of natuurwinkel
- **manchego:** supermarkt of kaaswinkel
- **ras el hanout:** (oosterse) supermarkt
- **rijstmelk:** supermarkt of natuurwinkel
- **rijstvellen:** (oosterse) supermarkt
- **sesamolie:** (oosterse) supermarkt
- **skyr:** in het zuivelschap
- **tarwezemelen:** supermarkt of natuurwinkel
- **Turks brood:** (Turkse) supermarkt of bakker
- **volkorenmeel:** supermarkt of molenwinkel
- **Weerribben magere kwark:** natuurwinkel

Handig in de keuken

- aluminiumfolie
- antiaanbakpan
- bakpapier
- bakplaat
- beslagkom
- blender of staafmixer
- broodmes
- cakevorm
- eenpersoonsovenschaaltjes
- fornuis
- grillpan
- ijslollyvorm
- kaasschaaf
- keukenmes
- keukenpapier
- koekenpan
- kookpan
- maatbeker
- maatlepels
- magnetron
- mandoline
- meloenbolletjestang
- mok
- muffinvormpjes
- oven
- ovenschaal
- pot met deksel
- pureestamper
- rasp
- rooster
- satéprikker
- schaalpjes
- siliconen bakkwastje
- snijplank
- steelpan
- tosti-ijzer
- vergiet
- weegschaal
- zeef





ONTBIJT

- 19 s Mini-pancakes met sinaasappel
- 20 s Mini-pancakes met appel, haverhout en citroen
- 21 m Mini-pancakes met maanzaad, vanille en blauwe bessen
- 22 s Skyr met appelcompote en muesli
- 22 l Kwark met crunchy haverhout en blauwe bessen
- 23 s Turkse yoghurt met koekjes en walnoten
- 23 l Griekse yoghurt met sinaasappel en pecannoten
- 23 xl Yoghurt met versgeperst sinaasappelsap en granola
- 24 xl Crunchy fruitsalade met granola
- 24 l Fruitsalade met amandel en citrusschil
- 26 s Tropische chiapudding met mango en kokos-rijstmelk
- 28 s Overnight oats met rood fruit
- 28 m Overnight oats met banaan, cacao en sinaasappel
- 29 m Croissant met lemoncurd en frambozen
- 29 m Croissant met citrusboter
- 30 m Croissant met chocoladepasta en aardbeien
- 34 xs Spicy breakfast met salami en ingemaakte peper
- 34 xs Rijstwafel met olijventapenade en rucola
- 35 xs Beschuit met gebakken appel en kaneel
- 35 xs Roggebrood met spicy avocado
- 37 l Haverkoek met banaan, rozijnen en kaneel
- 37 m Haverkoek met cranberry's en pompoenpitten
- 38 s Crumble met appel kaneel en honing
- 38 xs Crumble met bosvruchten en peer
- 40 xs Crumble met kersen en cacao
- 41 xl Bol met spicy eiersalade, paprika en radijs
- 41 xs Beschuit met fruit en munt
- 44 xs Smoothie met aardbei en bosvruchten
- 44 s Smoothie met versgeperst sinaasappelsap, blauwe bes en banaan
- 45 l Smoothie met banaan, perzik en granen
- 45 m Groene smoothie
- 45 xs Smoothie met banaan, framboos, gember en basilicum

Ik hoor vaak: het ontbijt is toch de belangrijkste maaltijd van de dag? Het brengt de spijsvertering op gang, de motor moet branden. Tja, ik heb daar niet zoveel mee. Ik houd er namelijk niet van om direct uit bed veel te eten. Sterker nog. Ik neem liever eerst even een kop koffie verkeerd en eet later wel wat. Ja maar, dat is toch niet goed als je af wilt vallen, is dan de reactie.

En dat raakt precies de kern van mijn bestseller *Het geheim van slanke mensen*. Ik kies wat bij mijn levensstijl en mijn lichaam past. Ik voel me hier goed bij. Bovendien: in Italië ontbijt bijna iedereen met een cappuccino en is lang niet iedereen te zwaar. Kortom, volg niet blindelings alles wat je hoort of leest. Luister naar je eigen lichaam. Door te kiezen wat echt bij jou past, ontwikkel je een levensstijl die houdbaar is voor altijd. Alles mag. De vraag is: wat past bij jou?



Ik ben dan geen ontbijter, maar een fruitsmoothie na mijn koffie verkeerd vind ik heerlijk. Die is bovendien in een handomdraai klaar. En met een smoothie hebben mijn kinderen, man en ik ons dagelijkse portie fruit al mooi binnen.





VOOR 1 PERSOON
(6 STUKS)

MINI-PANCAKES

MET SINAASAPPEL

- S -
216 KCAL

INGREDIËNTEN

25 g (volkoren)meel
1 ei, geklutst
30 ml water
50 g banaan, geprakt
½ tl plantaardige olie
¼ biologische sinaasappel,
rasp

BEREIDINGSWIJZE

Meng het meel, ei, water en de banaan tot een homogeen beslag. Verwarm de olie in een antiaanbakpan op hoog vuur en verdeel de olie met een kwastje. Schep met een lepel 20 milliliter beslag in de pan. Draai de pancake om als hij gemakkelijk te verschuiven is en zet het vuur laag. Bak de pancake aan beide zijden goudbruin en gaar. Herhaal tot het beslag op is. Bestrooi met sinaasappelrasp.

PLUSTIP - L - 316 KCAL

Voeg bij het serveren 1 sinaasappel in partjes, 1 eetlepel geroosterd amandelschaafsel en 1 theelepel ahornsiroop toe.

Als we in het weekend lekker hebben uitgeslapen, zijn mijn kinderen altijd te porren voor mini-pancakes. En ik ook, ze zijn heerlijk!

VOOR 1 PERSOON
(6 STUKS)

MINI-PANCAKES

MET APPEL, HAVERMOUT EN CITROEN

-S-
240 KCAL

INGREDIËNTEN

20 g (volkoren)meel
2 el havermout
1 ei, geklutst
30 ml water
25 g banaan, geprakt
¼ appel, in dunne plakjes
½ tl kaneel + extra naar
smaak
1 biologische citroen, rasp
½ tl plantaardige olie

BEREIDINGSWIJZE

Meng het meel, de havermout, het ei, water, de banaan, appel, het kaneel en de helft van de citroenrasp tot een homogeen beslag. Verwarm de olie in een antiaanbakpan op hoog vuur en verdeel de olie met een kwastje. Schep met een lepel 20 milliliter beslag in de pan. Draai de pancake om als hij gemakkelijk te verschuiven is en zet het vuur laag. Bak de pancake aan beide zijden goudbruin en gaar. Herhaal tot het beslag op is. Bestrooi met de citroenrasp en bestuif naar smaak met extra kaneel.

VOOR 1 PERSOON
(6 STUKS)

MINI-PANCAKES

MET MAANZAAD, VANILLE EN BLAUWE BESSEN

- M -
258 KCAL

INGREDIËNTEN

25 g (volkoren)meel
1 ei, geklutst
30 ml water
50 g banaan, geprakt
paar druppels vanillearoma
2 tl maanzaad
½ tl plantaardige olie
1 hand blauwe bessen

BEREIDINGSWIJZE

Meng het meel, ei, water, de banaan, het vanillearoma en de helft van het maanzaad tot een homogeen beslag. Verwarm de olie in een antiaanbakpan op hoog vuur en verdeel de olie met een kwastje. Schep met een lepel 20 milliliter beslag in de pan. Draai de pancake om als hij gemakkelijk te verschuiven is en zet het vuur laag. Bak de pancake aan beide zijden goudbruin en gaar. Herhaal tot het beslag op is. Bestrooi met het overige maanzaad en de blauwe bessen.

SKYR MET APPELCOMPOTE EN MUESLI

VOOR 1 PERSOON - **S** - 240 KCAL

INGREDIËNTEN

½ appel, in blokjes
200 g skyr (of yoghurt)
2 el muesli zonder suiker

BEREIDINGSWIJZE

Doe de blokjes appel met een beetje water in een steelpan. Kook de appel in 5-10 minuten zacht tot appelcompote op laag vuur, roer regelmatig. Laat de appelcompote helemaal afkoelen en zet vervolgens in de koelkast zodat de compote ijskoud wordt. Schep de skyr met de appelcompote en muesli in laagjes in een schaalte.

Snelle tip

Gebruik appelcompote
uit een potje.

KWARK MET CRUNCHY HAVERMOUT EN BLAUWE BESSEN

VOOR 1 PERSOON - **L** - 319 KCAL

INGREDIËNTEN

5 el havermout
1 tl honing
200 g magere kwark
100 g blauwe bessen
1 el gebroken lijnzaad

BEREIDINGSWIJZE

Rooster de havermout in een droge koekenpan op laag vuur. Schud de havermout goed door de pan. Voeg de honing toe, roer goed door en bak de havermout knapperig. Pas op voor aanbranden. Laat de havermout afkoelen op een bord. Schep de kwark in een kom en bestrooi met de crunchy havermout, blauwe bessen en het lijnzaad.

SLANKTIP - **M** - 266 KCAL

Laat de honing weg en rooster 3 eetlepels havermout.

TURKSE YOGHURT MET KOEKJES EN WALNOTEN

VOOR 1 PERSOON - **S** - 239 KCAL

INGREDIËNTEN

200 g Turkse yoghurt
3% vet
3 Jules Destrooper
fruitkoekjes (framboos of
sinaasappel) of 1 koekje
naar keuze (12 g)
10 g walnoten

BEREIDINGSWIJZE

Schep de yoghurt in een schaalpje. Breek de koekjes en de walnoten in grove stukjes en strooi over de yoghurt.

PLUSTIP - **L** - 361 KCAL

Vervang de yoghurt door 200 gram volle Turkse yoghurt.

GRIEKSE YOGHURT MET SINAASAPPEL EN PECANNOTEN

VOOR 1 PERSOON - **L** - 350 KCAL

INGREDIËNTEN

200 g Griekse yoghurt
0% vet
1 sinaasappel, in partjes
1 handje pecannoten

BEREIDINGSWIJZE

Schep de yoghurt in een schaalpje en verdeel de sinaasappel en pecannoten over de yoghurt.

PLUSTIP - **XL** - 486 KCAL

Vervang de yoghurt door 200 gram volle Griekse yoghurt.

YOGHURT MET VERSGEPERST SINAASAPPELSAP EN GRANOLA

VOOR 1 PERSOON - **XL** - 578 KCAL

INGREDIËNTEN

150 ml versgeperst
sinaasappelsap
200 ml magere yoghurt
1 portie granola
(zie blz. 24)

BEREIDINGSWIJZE

Giet het sinaasappelsap in een groot glas. Giet daarop de yoghurt en schep de granola erbovenop. Serveer met een lange lepel.

SLANKTIP - **S** - 217 KCAL

Vervang de granola door 1 eetlepel muesli zonder suiker en 2 eetlepels geroosterde haverhout.

VOOR 1
PERSOON

CRUNCHY FRUITSALADE MET GRANOLA

- XL -
529 KCAL

INGREDIËNTEN

1 hand kersen
1 hand blauwe bessen
1 hand frambozen
½ appel, in blokjes

GRANOLA

1 el hazelnoten, gehakt
25 g haverhout
1 el pompoenpitten
1 el zonnebloempitten
1 el cranberry's, gedroogd
1 tl honing

BEREIDINGSWIJZE

Meng het fruit en doe het in een schaalte. Meng de ingrediënten voor de granola in een kom, behalve de honing. Rooster het mengsel in een droge koekenpan op laag vuur. Voeg de honing toe, roer goed door en bak de granola knapperig. Pas op voor aanbranden. Laat de granola afkoelen op een bord. Bestrooi de fruitsalade met de granola.

VOOR 1
PERSOON

FRUITSALADE MET AMANDEL EN CITRUSSCHIL

- L -
311 KCAL

INGREDIËNTEN

1 peer, in blokjes
1 sinaasappel, in partjes
1 handje blauwe bessen
1 handje ongezouten
amandelen
½ biologische limoen, rasp
½ biologische citroen, rasp

BEREIDINGSWIJZE

Meng het fruit en doe het in een schaalte. Rooster de amandelen in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Laat afkoelen op een bord. Bestrooi de fruitsalade met de amandelen en limoen- en citroenrasp.



Granola bevat relatief veel calorieën, maar is gezond én lekker bij de yoghurt of over fruit. Nu houd ik sowieso van fruit; eigenlijk vind ik het (met granola) vaak lekkerder als tussendoortje dan een koek of een andere zoete snack. Dat wist ik vroeger niet. Af en toe moet je gewoon eens wat nieuwe dingen proberen, dan pas kan je betere keuzes maken. Dus experimenteer er lekker op los!