

DIET **REVOLUTION**
YOUR NEW LIFESTYLE STARTS HERE

KETO receptenboek

50+
recepten

Inspiratie om een gezonde en lekkere maaltijd op tafel te zetten

Wat goed dat je aan de slag gaat met afvallen!

Dit keto receptenboek zit vol inspiratie om een gezonde maaltijd op tafel te zetten die vooral erg lekker is.

Je kunt de recepten al vanaf dag 1 toepassen. De porties zijn afgestemd op 1 persoon, maar je kunt de recepten natuurlijk ook maken voor meer personen.

Veel plezier met het volgen van het Keto-Plan.

Groeten Bo Notten.



Vragen?

Mail, bel of app gerust.
Ik sta graag voor jou klaar.

info@dietrevolution.nl
06-41335621

Recepten

1. Aubergine Rollatini *
2. Avocado-feta salade *
3. Bloemkoolpizza *
4. Bloemkoolrijst met makreel en groenten
5. Burrito's van spitskool
6. Ceasar salade *
7. Chili con carne
8. Courgetti bolognese
9. Courgette pizza bootjes
10. Crispy tofu met bloemkoolrijst
11. Curry Madras
12. Curry met makreel en bloemkool
13. Fiesta gebakken kabeljauw
14. Garnalen kokossoep
15. Garnalen op smaak
16. Gegrilde kalkoen met groente en kruidenolie
17. Gerookte zalm salade
18. Geroostere aubergine met kip en broccolirijst *
19. Geroosterde rodekool met champignons en kip
20. Gevulde avocado met tonijn
21. Gevulde Chinese rolletjes
22. Gevulde paprika met gehakt
23. Groentesoep met kip
24. Halloumi groentespiesjes uit de oven met tzatziki
25. Ham, champignons en spinazie frittata
26. Indiase mosselen met kokoscurry
27. Italiaanse bloemkool-ovenshotel met tonijn *
28. Italiaanse kip
29. Kabeljouw met asperges
30. Kabeljauwfilet
31. Kipgehaktballetjes *
32. Kipsalade met broccoli, rode biet en avocado-pesto
33. Komkommer-courgettesoep met gerookte zalm
34. Makreel met courgette noodles en pittige gembersaus
35. Mexicaanse garnalencocktail
36. Nasi Goreng
37. Omelet met aubergine
38. Paella met garnalen
39. Pangasiusfilet met gedroogde tomaten en broccoli
40. Pokebowl met bloemkoolrijst
41. Ratatouille (vegan)
42. Romige kipcurry *
43. Salade gerookte kip
44. Salade met geroosterde kip en pompoen
45. Salade Nicoise
46. Sardinesballetjes
47. Slaburgers
48. Slawraps met biefstuk
49. Soto Ayam (Indische kippensoep)
50. Spiegelei met zalm en groenten *
51. Taco bowl *
52. Thaise vegetarische broccolirijst
53. Vegetarische courgetti
54. Venkelsoep met gerookte zalm
55. Zalm met asperges
56. Zeebaars met stampotje van bloemkool en pompoen



Deze gerechten maximaal 2x per week.



Aubergine Rollatini *

Ingrediënten

Voor de aubergine

- 190 gram aubergine (ongeveer 1 middelgrote aubergine)
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Voor de vulling

- 65 gram cottage cheese
- ¼ ei, losgeklopt
- 1 theelepel Parmezaanse kaas
- 50 g diepvries spinazie, ontdooid en goed uitgelekt
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- Zout en peper naar smaak

Voor de topping

- 50g light mozzarella
- 60 ml Italiaanse tomatensaus
- Verse basilicum (optioneel, voor garnering)

Voedingswaarde

Kcal	379
Koolhydraten	21 gram
Eiwitten	26 gram
Vetten	19 gram

 40 minuten
1 persoons gerecht

* Deze gerechten maximaal 2x per week.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd een middelgrote aubergine in de lengte in dunne plakken van ongeveer 6 mm dik en kies drie mooie, middelste plakken voor de rollatini. Leg ze in een enkele laag op de bakplaat en bestrijk beide zijden met een theelepel olijfolie. Bestrooi met zout en peper en rooster ze 15 tot 20 minuten in de oven, totdat ze zacht en licht gedroogd zijn. Haal ze uit de oven en dep eventueel overtollig vocht weg met een vel keukenpapier.

Terwijl de aubergine in de oven staat, bereid je de romige vulling. In een mengkom combineer je de cottage cheese met goed uitgelekte diepvries spinazie, een theelepel Parmezaanse kaas en een klein beetje losgeklopt ei. Voeg Italiaanse kruiden toe en breng het geheel op smaak met zout en peper. Roer alles goed door tot een egaal mengsel ontstaat.

In een kleine ovenschaal verdeel je een dunne laag van 30 ml tomatensaus over de bodem. Neem vervolgens een aubergineplak en schep ongeveer een eetlepel van de spinazie-cottage cheesevulling aan het brede uiteinde. Rol de plak stevig op en plaats deze met de naad naar beneden in de ovenschaal. Herhaal dit voor de overige plakken. Zodra alle rollatini's in de schaal liggen, schenk je de rest van de tomatensaus eroverheen en doe je de plakjes light mozzarella eroverheen.

Plaats de ovenschaal in de oven en bak de rollatini gedurende 10 minuten, totdat de kaas mooi gesmolten en licht goudbruin is. Haal de schaal uit de oven en laat het gerecht een paar minuten rusten. Serveer warm en garneer eventueel met wat verse basilicum voor extra smaak.



Avocado-Feta salade *

Ingrediënten

- 50 gram fetakaas
- 1/2 avocado
- hand vol rucola
- eetlepel kiemgroenten
- 1/2 eetlepel pompoenpitten
- 1/2 eetlepel zonnebloempitten
- 1/2 eetlepel olijfolie
- kruiden: peper, zout, oregano, basilicum

Voedingswaarde

Kcal	356
Koolhydraten	4 gram
Eiwitten	11 gram
Vetten	32 gram

 5 minuten
1 persoons gerecht

* Deze gerechten maximaal 2x per week.

Bereidingswijze

Meng de rucola met de kiemgroenten. Verkruiemel de fetakaas en voeg de pitten toe. Snijd de avocado in fijne schijfjes. Besprenkel alles met olijfolie en kruiden.

Optioneel

Voeg eventueel cherrytomaatjes toe.

Cijfer



Aantekening



Bloemkoolpizza *

Ingrediënten

- 350 gram bloemkoolrijst
- 1 ei
- 30 gram geraspte parmezaanse kaas
- 30 gram geraspte mozzarella
- 30 gram pizzasaus
- kruiden: oregano, basilicum

Voedingswaarde

Kcal	358
Koolhydraten	12 gram
Eiwitten	31 gram
Vetten	18 gram

 25 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de bloemkoolrijst 3 minuten in de magnetron. Wring het vervolgens uit in een theedoek tot het helemaal droog is. Meng in een kom de bloemkoolrijst met de parmezaanse kaas, oregano en basilicum. Nadat dit goed gemengd is mag het ei toegevoegd worden. Meng alles goed met de handen. Verdeel het mengsel op een bakplaat. Maak een bodem van ongeveer 30 centimeter breed. Bak de pizzakorst +/- 10 minuten. Kijk tussendoor of de bodem lichtbruin wordt. Haal hem uit de oven en besmeer met pizzasaus en garneer met mozzarella. Doe de pizza weer in de oven voor ongeveer 5 tot 7 minuten.

* Deze gerechten maximaal 2x per week.

Optioneel

Beleg de bloemkoolpizza met je favoriete koolhydraatarme toppings!

Cijfer



Aantekening



Bloemkoolrijst met makreel en groenten

Ingrediënten

- 100 gram bloemkoolrijst
- 100 gram asperges
- 100 gram makreel
- 100 gram spinazie
- 10 gram lente ui
- 1/2 ui
- 1/2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook

Voedingswaarde

Kcal	373
Koolhydraten	11 gram
Eiwitten	25 gram
Vetten	24 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snij de ui, knoflook en asperges in stukjes. Verhit de olijfolie in een wokpan en voeg de ui en knoflook toe. Voeg wanneer de ui aangefruut is de bloemkoolrijst, spinazie en asperges toe. Wok het geheel ongeveer 15 minuten. Snij de makreel in stukken en de lente ui in dunne ringetjes. Hussel de makreel en lente ui door het groente mengsel heen en serveer in een kom.

Optioneel

Om het gerecht op smaak te brengen kun je peper en zout toevoegen.

Cijfer



Aantekening



Burrito's van spitskool

Ingrediënten

- 1/2 ui
- 2 bladeren spitskool
- 1/2 groene paprika
- 1/2 prei
- 50 gram spinazie
- 1 el burrito kruidenmix
- 100 gram tomatenblokjes

Voedingswaarde

Kcal	124
Koolhydraten	18 gram
Eiwitten	6 gram
Vetten	2 gram

🕒 15 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snipper de ui en snijd de paprika en prei in blokjes. Verhit olie in een koekenpan en bak de ui, paprika en prei gaar. Voeg de spinazie toe en laat het slinken. Kook een flinke laag water in een pan. Voeg 2 bladen van de spitskool toe zodra het water kookt. Laat de bladen circa 4 minuten in het water liggen tot ze zacht zijn. Voeg bij de groente de burrito kruidenmix en de tomatenblokjes toe en laat op laag vuur 3 minuten koken. Leg de bladeren spitskool op een bord en voeg de groentenmix toe. Rol de bladeren op en serveer de burrito's

Optioneel

Vervang één van de groenten door rundergehakt of kipfiletblokjes. Het gerecht bevat dan minder koolhydraten. 100 gram rundergehakt bevat 0,3 gram koolhydraten en kipfiletblokjes 0 gram.

Cijfer



Aantekening



Cesar salade met kip en ontbijtspek *

Ingrediënten

- 1 kipfilet
- 100 gram fijngesneden sla
- 1/4 komkommer
- 100 gram cherrytomaten
- 1/2 avocado
- 1 plakje kalkoen/ bacon
- eetlepel geraspte kaas (30+)
- snufje paprikapoeder, oregano, peper en zout

Dressing:

- eetlepel light mayonaise
- theelepel mosterd
- 0.5 theelepel citroensap

Bereidingswijze

Kruid de kip en leg deze voor 15-20 minuten in een voorverwarmde oven. Wanneer de kip in de oven zit kan de komkommer in plakjes gesneden worden, de avocado in reepjes en de cherrytomaten door twee. Meng in een aparte kom de sla, avocado, komkommer, cherrytomaten en ontbijtspek en voeg hier de dressing aan toe. Haal de kip uit de oven en voeg het aan de salade toe.

Bestrooi met geraspte kaas.

Voedingswaarde

Kcal	500
Koolhydraten	6 gram
Eiwitten	48 gram
Vetten	30 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

* Deze gerechten maximaal 2x per week.

Cijfer



Aantekening



Chili con carne

Ingrediënten

- 100 gram mager rundergehakt
- 1/2 ui
- 1/2 groene paprika
- 25 gram jalapeno peper
- 1/2 eetlepel tomatenpuree
- 100 gram tomatenblokjes uit blik
- 2/3 rundvlees bouillonblokje
- 100 ml water
- kruiden: chilipoeder, komijnpoeder

Voedingswaarde

Kcal	362
Koolhydraten	11 gram
Eiwitten	32 gram
Vetten	20 gram

 30 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de groenten. Rul het gehakt en bak de gesneden ui en paprika binnen 5 minuten gaar. Voeg vervolgens de gesneden jalapeno, tomatenblokjes, tomatenpuree, bouillonblokje, water en kruiden toe aan de pan. Laat dit 20 à 25 minuten sudderen boven een laag vuur.

Optioneel

Voeg geraspte 20+ kaas toe.

Cijfer



Aantekening



Courgetti Bolognese

Ingrediënten

- 175 gram courgetti
- 1/2 ui
- 1 teen knoflook
- 100 gram mager rundergehakt
- 1/2 paprika
- 1/2 runderbouillon blokje
- 175 gram tomatenblokjes uit blik
- 30 gram cherrytomaten
- 2 eetlepel olijfolie
- Italiaanse kruiden
- 1 eetlepel tomatenpuree

Voedingswaarde

Kcal	279
Koolhydraten	16 gram
Eiwitten	24 gram
Vetten	13 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de ui, paprika, wortel en cherrytomaten in kleine stukjes. Bak de ui met knoflook en rul het gehakt. Voeg de wortel, paprika en cherrytomaten toe en bak voor 4 minuten. Vervolgens de bouillon, tomatenblokjes en tomatenpuree toevoegen en breng dit verder op smaak met de italiaanse kruiden, peper en zout. Laat de saus ongeveer 15 minuten op een laag vuur sudderen. Bak de courgetti in een pan met een eetlepel olijfolie in 2 tot 4 minuten gaar.

Optioneel

Garneer met parmezaanse kaas en rucola.

Cijfer



Aantekening



Courgette pizza bootjes

Ingrediënten

- 50 gram kipfilet, in kleine stukjes of reepjes gesneden
- 50 gram cottage cheese light
- 1 middelgrote courgette
- 2 eetlepels (30 ml) tomatensaus
- ½ eetlepel olijfolie
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	175
Koolhydraten	8 gram
Eiwitten	28 gram
Vetten	5 gram

 30 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de courgettes in de lengte doormidden en hol ze een beetje uit met een lepel, zodat je mooie 'bootjes' krijgt. Bestrijk de binnenkant met een beetje olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Leg de courgettehelften met de open kant naar boven op een bakplaat en bak ze 10 minuten voor, zodat ze wat zachter worden.

Haal ze daarna uit de oven en vul ze met tomatensaus. Schep er een flinke lepel cottage cheese op en verdeel de stukjes kipfilet erover. Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen voor extra smaak. Schuif de courgettebootjes weer in de oven en bak ze nog 10-15 minuten, tot de kip gaar is en de cottage cheese licht gesmolten.

Laat ze even afkoelen en serveer ze dan warm: een heerlijk eiwitrijk en caloriearm alternatief voor pizza!

Cijfer





Crispy tofu met bloemkoolrijst

Ingrediënten

- 125 gram tofu
- 100 gram bloemkoolrijst
- ¼ theelepel verse gember, geraspt
- ¼ middelgrote ui, dun gesneden
- 1 lente-ui, fijngehakt
- ½ eetlepel sojasaus (normaal geen zoete)
- ½ eetlepel olijfolie
- ¼ theelepel sesamolie
- 60 ml water

Voedingswaarde

Kcal	219
Koolhydraten	10 gram
Eiwitten	13,4 gram
Vetten	15,9 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Om deze lichte en eiwitrijke crispy tofu met bloemkoolrijst te bereiden, begin je met het droogdeppen van de tofu en het snijden ervan in stevige blokjes. In een pan verwarm je een scheutje olijfolie op middelhoog vuur en bak je de tofublokjes tot ze aan alle kanten goudbruin en knapperig zijn. Zodra ze mooi krokant zijn, haal je ze uit de pan en zet je ze even opzij.

In dezelfde pan fruit je de fijngesneden ui en geraspte gember tot de ui zacht en glazig is. Vervolgens giet je de sojasaus en sesamolie erbij, samen met een scheutje water. Roer alles goed door en laat het kort inkoken tot een licht gebonden saus ontstaat. De gebakken tofu gaat terug in de pan, zodat het de smaak van de saus goed kan opnemen. Laat het geheel nog even sudderen terwijl je af en toe roert.

Ondertussen warm je de kant-en-klare bloemkoolrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de warme bloemkoolrijst over een bord en schep de crispy tofu met saus eroverheen. Voor een finishing touch strooi je er wat fijngehakte lente-ui overheen. Serveer direct en geniet van deze voedzame maaltijd!

Cijfer





Curry Madras met kipdijfilet

Ingrediënten

- 1 kipdijfilet
- 150 gram bloemkoolrijst
- 25 gram ui
- 1/2 paprika
- 100 gram tomatenblokjes
- 50 ml griekse yoghurt
- eetlepel olijfolie
- 1/4 eetlepel kerriepoeder Madras

Voedingswaarde

Kcal	420
Koolhydraten	7 gram
Eiwitten	21 gram
Vetten	9 gram

 15 - 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Kook de bloemkoolrijst in een pan met kokend water voor ongeveer 2-3 minuten. Snipper de ui en snijd de kipdijfilet en paprika in reepjes. Bak als eerst de ui voor ongeveer vijf minuten, voeg dan de kip en paprika toe. Voeg het kerriepoeder toe en bak voor een paar minuten. Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe en laat alles rustig pruttelen tot de kip gaar is. Voeg de griekse yoghurt toe en meng alles goed door elkaar. Schep de bloemkoolrijst op een bord met daarboven de kipcurry.

Optioneel

Garneer met blaadjes koriander. Vervang de kipdijfilet door kippenborstfilet of door vegetarische kipstukjes.

Cijfer



Aantekening



Curry met makreel en bloemkool

Ingrediënten

- 100 gram gestoomde makreel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ½ stronk bloemkool (200 gram)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel currypoeder
- 200 gram tomatenblokjes
- 4 eetlepels magere kwark
- zout
- peper
- handje verse koriander

Voedingswaarde

Kcal	612
Koolhydraten	30 gram
Eiwitten	35 gram
Vetten	37 gram

 40 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Maak de makreel schoon en verdeel in gelijke stukken. Snipper de ui en de knoflook. Maak de bloemkool schoon en snijd in middelgrote roosjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een braadpan en bak de ui en knoflook goudbruin. Bestrooi met currypoeder. Voeg de bloemkool, tomatenblokjes en magere kwark toe en breng aan de kook. Laat de curry 20 min op middelhoog vuur doorkoken. Daarna voeg je de makreel aan de curry toe. Bak deze nog 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Knip tot slot de verse koriander fijn en garneer de curry.

Cijfer



Aantekening



Fiesta gebakken kabeljauw

Ingrediënten

- 1 kabeljauwfilet (ca. 110 gram)
- 50 gram mozzarella light
- 2 eetlepels tomatenblokjes (uitgelekt)
- ½ paprika
- 1 theelepel jalapeñopepers (optioneel)
- ½ eetlepel olijfolie
- 1 theelepel viskruiden
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	234
Koolhydraten	4 gram
Eiwitten	29 gram
Vetten	10 gram

 15 - 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220°C en bereid een kleine ovenschaal voor door deze licht in te vetten. Dep de kabeljauwfilet droog met keukenpapier en bestrooi met een snufje zout en peper. Bestrijk vervolgens de bovenkant van de vis met een halve eetlepel olijfolie en strooi daarna de viskruiden erover.

Snijd de paprika in kleine blokjes en meng deze met de uitgelekte tomatenblokjes. Als je van wat extra pit houdt, voeg dan ook fijngesneden jalapeñopepers toe. Verdeel dit mengsel over de kabeljauw, zodat de smaken goed in de vis kunnen trekken tijdens het bakken. Leg vervolgens de mozzarella light over de vis, waardoor er een smeuke laag ontstaat.

Plaats de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak de kabeljauw gedurende ongeveer 10 tot 12 minuten, totdat de kaas mooi gesmolten en licht goudbruin is en de vis gemakkelijk uit elkaar valt met een vork. Haal het gerecht uit de oven en laat het kort rusten voordat je het serveert. Voor een frisse touch kun je er een schijfje citroen bij serveren.

Cijfer





Garnalen-kokossoep

Ingrediënten

- 120 gram garnalen (gepeld)
- ½ rode peper, fijngehakt (optioneel, voor pit)
- 100 gram courgette, in dunne halve plakjes
- 50 gram wortel, in dunne reepjes
- ¼ rode ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 150 ml kokosmelk light
- 200 ml visbouillon
- 1 theelepel limoensap
- 1 theelepel vissaus
- ½ eetlepel olijfolie
- 1 theelepel kurkuma
- Zout en peper naar smaak
- Verse koriander of peterselie (optioneel, voor garnering)
- ½ lente-ui, in ringetjes gesneden (optioneel)

Voedingswaarde

Kcal	380
Koolhydraten	10 gram
Eiwitten	38 gram
Vetten	20 gram

 20 - 25 minuten
1 persoons gerecht

Cijfer



Bereidingswijze

Verhit de olijfolie in een middelgrote pan op middelhoog vuur. Fruit de rode ui en knoflook 2-3 minuten totdat ze zacht zijn. Voeg daarna de rode peper toe en bak kort mee. Roer de kurkuma erdoor en laat het even meebakken. Voeg vervolgens de visbouillon en kokosmelk toe en breng aan de kook. Doe de courgette en wortel erbij en laat de soep 3-4 minuten zachtjes pruttelen. Voeg dan de garnalen toe en kook deze nog 3-4 minuten tot ze roze en gaar zijn. Breng de soep op smaak met limoensap, vissaus, zout en peper.

Schenk de soep in een kom en garneer met verse koriander of peterselie. Serveer direct en geniet van deze voedzame en smaakvolle maaltijd.



Garnalen op smaak

Ingrediënten

- 150 gram garnalen
- 100 gram champignons
- 1/2 ui
- 1 paprika
- 1/2 lente-ui
- 60 gram tomatensaus
- 35 gram Griekse yoghurt/ magere kwark
- 1/2 blokje visbouillon
- 1,5 gram viskruiden
- eetlepel olijfolie
- zout

Voedingswaarde

Kcal	345
Koolhydraten	5 gram
Eiwitten	20 gram
Vetten	6 gram

 15 - 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de ui, paprika en lente-ui klein. Snijd de champignons in plakjes. Bak als eerst de ui voor twee minuten, voeg vervolgens de paprika en champignons toe. Bak dit tot de champignons zacht worden. Voeg dan de garnalen, viskruiden en zout toe. Bak dit twee minuten mee. Voeg de tomatensaus en Griekse yoghurt toe en roer alles goed door. Voeg dan de visbouillon toe en kook alles voor een paar minuten tot het begint te pruttelen. Schep op een bord.

Optioneel

Garneer met peterselie of koriander. Varieer met groenten.

Cijfer



Aantekening



Gegrilde kalkoen met groente en kruidenolie

Ingrediënten

- 120 gram kalkoenfilet/ kipfilet
- ½ courgette, in plakjes
- 1 rode paprika, in reepjes
- 80 g spruitjes, gehalveerd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1½ eetlepel olijfolie (verdeeld)
- 1 theelepel citroensap
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
- 1 eetlepel verse koriander, fijngehakt
- ½ theelepel paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	320
Koolhydraten	7 gram
Eiwitten	38 gram
Vetten	14 gram

 30 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de courgette, paprika en spruitjes in stukken en verdeel ze over de bakplaat. Besprenkel de groenten met een eetlepel olijfolie en breng ze op smaak met paprikapoeder, knoflook, zout en peper. Rooster de groenten 20 minuten in de oven, tot ze goudbruin en zacht zijn.

Verhit ondertussen een halve eetlepel olijfolie in een grillpan op middelhoog vuur. Bestrooi de kalkoenfilet met zout en peper en grill 3-4 minuten per kant, tot het gaar en goudbruin is.

Maak een snelle kruidenolie door de fijngehakte peterselie en koriander te mengen met een theelepel olijfolie en citroensap. Serveer de gegrilde kalkoenfilet bovenop de geroosterde groenten en besprenkel met de kruidenolie.

Cijfer





Gerookte zalm salade *

Ingrediënten

- 50 gram gerookte zalm, in dunne plakjes
- ¼ avocado, in dunne plakjes
- 50 g gemengde sla
- ¼ komkommer, in dunne plakjes
- 50 gram cherrytomaten, gehalveerd
- 15 gram rode ui, dun gesneden
- 15 gram kappertjes, uitgelekt

Dressing

- 1 theelepel Dijonmosterd
- 1 theelepel citroensap
- 15 ml olijfolie extra vierge
- Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

Bereidingswijze

Begin met het maken van de dressing door de olijfolie, het verse citroensap en de Dijonmosterd in een kleine kom te mengen. Klop het geheel krachtig door tot er een gladde emulsie ontstaat. Proef en voeg naar smaak wat zout en peper toe voor een perfecte balans tussen fris en hartig.

Op een bord of in een ruime kom verdeel je de gemengde sla als basis. Hierop leg je de dunne plakjes gerookte zalm, gevolgd door de stukjes avocado, knapperige komkommer, sappige cherrytomaten en de dingesneden rode ui. Strooi als laatste de kappertjes over de salade, zodat hun zilte smaak het geheel mooi aanvult.

Besprenkel de salade met de frisse dressing en serveer direct. Geniet van deze lichte, voedzame en smaakvolle maaltijd!

Voedingswaarde

Kcal	370
Koolhydraten	12 gram
Eiwitten	15 gram
Vetten	28 gram

 15 minuten
1 persoons gerecht

* Deze gerechten maximaal 2x per week.

Cijfer





Geroosterde aubergine met kip en broccolirijst

Ingrediënten

- halve aubergine
- 200 gram broccolirijst
- kipdijfilet
- 1 tomaat
- 1 eetlepel olijfolie
- gerookte paprikapoeder
- kipkruiden
- oregano
- citroen

Voedingswaarde

Kcal	415
Koolhydraten	11 gram
Eiwitten	27 gram
Vetten	27 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Halveer de aubergine en gebruik één helft. Leg de auberginehelft op de bakplaat en besprenkel met een beetje olijfolie en gerookte paprikapoeder. Rooster voor ongeveer 20 minuten. Snijd de kipdijfilet in stukken en marineer met kipkruiden. Gril de kip in een grillpan +/- 10 minuten op middelhoog vuur. Bak de broccolirijst en tomaat met de oregano voor +/- 3 minuten. Breng op smaak met citroenrasp/sap en peper en zout.

Optioneel

De broccolirijst kan ook vervangen worden door bloemkoolrijst.

Cijfer



Aantekening



Geroosterde rodekool met champignons en kip

Ingrediënten

- 250 gram rodekool
- 125 gram kipfilet
- 100 gram kastanjechampignons
- 50 gram cantharellen (paddenstoel)
- 40 gram bladspinazie
- eetlepel olijfolie
- peper en zout naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	394
Koolhydraten	12 gram
Eiwitten	48 gram
Vetten	16 gram

 25 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de rodekool in de lengte in plakken van 1 cm. Leg deze plakken op een beklede bakplaat en besprenkel met een beetje olie, peper en zout. Rooster de kool ongeveer 25 minuten. Bak de blokjes kipfilet voor een paar minuten en voeg de gesneden champignons toe. Bak dit 5 minuten op hoog vuur. Halveer de cantharellen in de lengte en bak deze 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Schep de rodekool op een bord met daarboven het kip-champignon mengsel. Bestrooi met een handje bladspinazie.

Optioneel

Vervang de kipfilet eens door kalkoenfilet.

Cijfer



Aantekening



Gevulde avocado met tonijn

Ingrediënten

- 80g tonijn (uitgelekt, op waterbasis)
- 1 eetlepel magere kwark
- 1/2 avocado, gehalveerd en pit verwijderd
- 2 kleine augurkjes zuur, fijnggehakt
- 50 gram komkommer, in dunne plakjes
- 70 gram cherrytomaatjes, gehalveerd
- ½ kleine rode ui, fijngesnipperd
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	313
Koolhydraten	13 gram
Eiwitten	22 gram
Vetten	12 gram

 5 - 10 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Als je wat extra ruimte wilt maken, kun je voorzichtig een klein beetje van het vruchtvlees uitscheppen.

Meng in een kom de tonijn met de fijngesneden rode ui, augurkjes en de magere kwark tot een smeug mengsel. Breng dit op smaak met zout en peper. Vul de holtes van de avocadohelften met het tonijnmengsel.

Serveer de gevulde avocado's samen met de plakjes komkommer en de gehalveerde cherrytomaatjes als frisse rauwkost ernaast. Voor de afwerking kun je eventueel nog wat extra peper over de avocado strooien of een takje peterselie erop leggen. Geniet van deze lichte en voedzame combinatie!

Cijfer



Aantekening



Gevulde Chinese koolrolletjes in paprikasaus

Ingrediënten

- 4 Chinese koolbladeren
- 100 gram geitenkaas
- 125 gram champignons in plakjes
- 150 gram gegrilde paprika uit pot
- 60 campina room culinair licht
- 50 ml water
- kruiden: peper, zout en tijm

Voedingswaarde

Kcal	321
Koolhydraten	13 gram
Eiwitten	20 gram
Vetten	19 gram

🕒 30 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Blancheer de Chinese kool 1 minuut in kokend water. Spoel af met koud water. Bak de plakjes champignons. Meng met de geitenkaas en kruiden. Vul de koolbladeren met het mengsel en rol de bladeren op. Leg de rolletjes in een kleine ovenschaal. Breng de gegrilde paprika zachtjes met 50 ml water aan de kook. Pureer met de staafmixer en roer de kookroom erdoor. Giet de saus in de ovenschaal en zet het voor 12 minuten in de oven.

Optioneel

Voeg gehakte walnoten toe voor een extra crunch.

Cijfer



Aantekening



Gevulde paprika met gehakt

Ingrediënten

- 1/2 ui
- 1 tomaat
- 1 paprika
- 3 kleine champignons
- 75 gram gehakt
- 1 tl rode pesto
- 10 gram rucola

Voedingswaarde

Kcal	217
Koolhydraten	7 gram
Eiwitten	18 gram
Vetten	13 gram

 25 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snipper de ui fijn en snijd de tomaat en champignons in kleine stukken. Bak het gehakt gaar in een droge pan en voeg de ui, tomaat en champignons toe. Bak dit circa 4 minuten mee. Voeg de rode pesto toe en breng op smaak met peper en zout. Snijd de bovenkant van de paprika eraf en verwijder de zaadlijsten. Vul de paprika met het mengsel van gehakt en groenten. Doe de bovenkant van de paprika terug op de gevulde paprika. Zet de paprika in een ovenschaal en doe het circa 20 minuten in de oven. Leg de rucola verspreidt over een bord. Zet de gegaarde paprika op de rucola en serveer het!

Optioneel

Kies eens voor vegetarisch gehakt.
Vegetarisch gehakt bevat 2,1 gram koolhydraten.

Cijfer



Aantekening



Groentesoep met kipdijfilet

Ingrediënten

- 1 kipdijfilet
- 1/2 ui
- 1/4 prei
- 1 wortel
- 1/2 tomaat
- 1/2 eetlepel tomatenpuree
- 1/2 blokje kippenbouillon
- eetlepel olijfolie
- kruiden: snufje gemberpoeder, cayennepeper, kurkuma en zout

Voedingswaarde

Kcal	361
Koolhydraten	9 gram
Eiwitten	24 gram
Vetten	24 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Bak de ui tot het een beetje zachter is en voeg dan de kip toe. Bak het voor ongeveer 3 minuten. Voeg vervolgens de prei, wortel en tomaat toe. Schep de tomatenpuree en de kruiden erbij en bak dit voor 3 minuten. Verkruimel het kippenbouillonblokje in 400 ml kokend water en giet dit in de pan. Breng de soep voor tien minuten aan de kook op middelhoog vuur.

Optioneel

Garneer met koriander/peterselie. Vervang het kipdijfilet door gehakt, lamsvlees of vegetarisch vlees.

Cijfer



Aantekening



Halloumi groentespiesje uit de oven met tzatziki

Ingrediënten

- 1 plak (30 gr)am Halloumi
- 10 cherrytomaatjes
- ½ courgette
- 1 rode ui
- 5 spiesjes (of saté prikkers)
- 1 eetlepel verse basilicum
- 2 eetlepels olijfolie
- 150 gram magere kwark
- ¼ komkommer (200 gram)
- 1 teentje knoflook
- zout en peper

Voedingswaarde

Kcal	488
Koolhydraten	25 gram
Eiwitten	26 gram
Vetten	29 gram

🕒 25 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze spiesjes

Verwarm de oven voor op grillstand. Snijd linten van de courgette met een kaasschaaf. Snijd de halloumi in blokjes van circa 2,5 centimeter. Maak de ui schoon en snijd doormidden. Pel 1 helft van de ui, snijd in blokjes voor op de spies. Rijg de courgette linten, halloumi, stukken ui en cherrytomaatjes op satéprikkers of spiesjes. Hak de basilicum fijn en meng met 1 el olijfolie. Voeg peper en zout bij naar smaak. Smeer de spiesjes in met de basilicumolie. Leg op een, met bakpapier bekleed, rooster. Grill 5 minuten in de oven.

Bereidingswijze tzatziki

Schil de komkommer. Rasp de komkommer en laat de komkommer uitlekken in een zeef. Druk eventueel aan met een pollepel. Schil de knoflook en pers de teen uit. Als de komkommer uitgelekt is, meng je in een kom de magere kwark, komkommer, de andere eetlepel olijfolie, de uitgeperste knoflook en een snufje zout en peper. Serveer de tzatziki bij de spiesjes.

Cijfer





Ham, champignons en spinazie frittata

Ingrediënten

- 2 middelgrote eieren, losgeklopt
- 25 gram ham
- 40 gram kastanjechampignons
- ½ paprika
- 40 gram verse spinazie
- ½ eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	235
Koolhydraten	5 gram
Eiwitten	23 gram
Vetten	15 gram

 15 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de champignons en paprika tot ze zacht worden, ongeveer 2 minuten. Voeg de ham toe en bak 1 minuut mee. Voeg daarna de spinazie toe en laat deze kort slinken.

Giet de losgeklopte eieren over het mengsel en laat de frittata op laag vuur 2-3 minuten garen tot de onderkant gestold is. Dek de pan af en laat nog 2 minuten zachtjes doorgaren tot de bovenkant ook gestold is.

Haal de pan van het vuur, laat de frittata een minuut rusten en snijd in punten. Serveer warm en geniet!

Cijfer



Aantekening



Indiase mosselen in kokoscurry

Ingrediënten

- 250 g verse mosselen
- 50 g spinazie
- 50 g paprika, in dunne reepjes
- 50 g courgette, in halve plakjes
- ½ middelgrote ui, fijngehakt
- 1 teentje knoflook
- 1 cm verse gember, geraspt
- 100 ml kokosmelk light
- 1 theelepel olijfolie
- 1 theelepel kerriepoeder
- Optioneel: korianderblaadjes, limoenpartjes

Voedingswaarde

Kcal	354
Koolhydraten	12 gram
Eiwitten	29 gram
Vetten	6 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Spoel de mosselen grondig in koud water en verwijder eventuele baarden. Gooi mosselen die openblijven of kapot zijn weg.

Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui tot deze zacht is. Voeg de gember, knoflook en kerriepoeder toe en bak kort tot de kruiden geurig zijn. Voeg de paprika en courgette toe en bak een paar minuten tot ze iets zachter worden. Schenk de kokosmelk erbij en breng aan de kook. Laat het geheel een paar minuten sudderen zodat de smaken goed mengen.

Voeg de mosselen toe, dek de pan af en kook ze 3-4 minuten op hoog vuur tot ze net open zijn. Roer tot slot de spinazie erdoor en laat kort slinken, zodat het gerecht klaar is om te serveren.

Optioneel

Garneer met verse koriander en serveer met limoenpartjes.

Cijfer





Italiaanse bloemkool-ovenshotel met tonijn ★

Ingrediënten

- 1 blikje tonijn (of kipstukjes/mager gehakt)
- 30 gram light mozzarella, in plakjes
- ¼ bloemkool (ca. 150 gram)
- ½ rode paprika, in blokjes
- 40 gram champignons, in plakjes
- 70 ml tomatensaus
- ¼ ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 theelepel olijfolie
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	380
Koolhydraten	24 gram
Eiwitten	37 gram
Vetten	17 gram

 30 minuten
1 persoons gerecht

★ Deze gerechten maximaal 2x per week.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd ondertussen de bloemkool in kleine stukjes en kook deze in kokend water tot ze iets zachter zijn, ongeveer 5 minuten. Laat goed uitlekken. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de paprika en champignons toe en bak kort mee. Voeg daarna de gekookte bloemkool toe en breng op smaak met Italiaanse kruiden, peper en zout. Roer de tonijn erdoor en meng goed. Voeg de helft van de pizzasaus toe, goed roeren en doe daarna het mengsel in een ovenschaal. Verdeel de rest van de pizzasaus over de schotel en beleg met de plakjes light mozzarella. Bak 20 minuten tot de mozzarella gesmolten en goudbruin is. Laat even afkoelen en je heerlijke pizza ovenshotel is klaar!

Optioneel

Geen fan van tonijn? Vervang het dan met kipreepjes of mager gehakt, ook heel lekker!

Cijfer





Italiaanse kip

Ingrediënten

- 1 kipfilet (125 gram), zonder bot en vel
- 20 gram mozzarella light
- 3 roma tomaten, in plakjes
- 50 gram wortel (julienne gesneden)
- 10 ml olijfolie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepe knoflookpoeder
- ½ theelepe uienpoeder
- Zout en peper naar smaak
- Verse basilicumblaadjes (optioneel)

Voedingswaarde

Kcal	400
Koolhydraten	13,5 gram
Eiwitten	41 gram
Vetten	20 gram

 15 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de kipfilet horizontaal door zodat je twee dunneren stukken krijgt en breng ze op smaak met zout, peper, oregano, knoflookpoeder en uienpoeder. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet aan beide kanten goudbruin en gaar. Haal de kip uit de pan en bak in dezelfde pan de tomatenplakjes en wortels kort tot ze iets zachter zijn. Leg de kip terug in de pan, verdeel de groenten erover en beleg het met de light mozzarella. Laat met een deksel op de pan kort smelten en serveer direct.

Optioneel

Voeg wat verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak!

Cijfer



Aantekening



Kabeljauw met asperges

Ingrediënten

- 100 gram kabeljauwfilet
- 100 gram asperges (kan ook uit een pot)
- 40 gram fetakaas
- kwart komkommer
- 1/2 venkel
- kruiden: peper, zout, nootmuskaat

Voedingswaarde

Kcal	315
Koolhydraten	6 gram
Eiwitten	25 gram
Vetten	26 gram

 25 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Bak de asperges in een pan. Bak ondertussen in een andere pan de kabeljauw. Snijd de venkel en komkommer fijn en verkruimel de fetakaas. Breng op smaak met de kruiden.

Optioneel

Voeg gebakken uienringen toe voor extra smaak.

Cijfer



Aantekening



Kabeljauwfilet met gegrilde groente

Ingrediënten

- 120 gram kabeljauwfilet
- 1/2 tomaat
- 1/2 paprika
- 40 gram tapenade van zongedroogde tomaten
- 100 gram courgette
- eetlepel olijfolie
- peper en zout

Voedingswaarde

Kcal	332
Koolhydraten	10 gram
Eiwitten	29 gram
Vetten	16 gram

 20 -25 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Bestrooi de visfilet met peper en zout. Bestrijk met de tapenade en laat de vis 15 minuten gaar worden in de oven. Snijd de courgette in lange plakken, de paprika in lange repen en de tomaat in parten. Bestrijk de groenten met een beetje olie en rooster ze in een hete grillpan voor ongeveer 4 minuten tot ze bruin en beetgaar zijn. Schep de groenten en vis op een bord. Bestrooi met peper en zout voor meer smaak.

Optioneel

Voeg cherrytomaten en peterselie toe voor een frisse bite.

Cijfer



Aantekening



Kipgehaktballetjes in romige champignonsaus *

Ingrediënten

- 80 gram kipgehakt
- 100 gram kastanje champignons
- 30 selderij
- 100 gram courgette
- 65 ml creme fraîche light
- eetlepel olijfolie
- theelepel italiaanse kruiden
- peper en zout naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	346
Koolhydraten	12 gram
Eiwitten	26 gram
Vetten	21 gram

🕒 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijdt de selderij fijn en de courgette en champignons in reepjes. Meng de selderij met het gehakt, italiaanse kruiden, zout en peper. Maak hier balletjes van. Bak de balletjes vijf minuten in een pan. Voeg de champignons en courgette toe en bak dit vijf minuten mee. Voeg als laatste de crème fraîche light toe en laat het vijf minuten op een laag vuur garen. Schep alles op een bord.

★ Deze gerechten maximaal 2x per week.

Optioneel

Vervang het kipgehakt door kalkoengehakt of rundergehakt. De creme fraîche kan ook vervangen worden door Griekse yoghurt.

Cijfer



Aantekening



Kipsalade met broccoli, rode biet en avocado-pesto

Ingrediënten

- 1 kipfilet (ongeveer 120 gram)
- 80 gram broccolini (dunne stelen broccoli)
- ½ kleine rauwe rode biet (ongeveer 45g), geschild en julienne gesneden of geraspt
- 50 gram waterkers
- ¼ rode ui, dun gesneden
- Zout en peper naar smaak

Dressing

- ¼ klein bosje verse basilicum
- ¼ avocado
- ¼ teentje knoflook
- 1 theelepel olijfolie
- Sap en rasp van ¼ citroen

Voedingswaarde

Kcal	278
Koolhydraten	13 gram
Eiwitten	30,4 gram
Vetten	7,6 gram

 25 minuten
1 persoons gerecht

Cijfer



Bereidingswijze

Breng een pan met water aan de kook en blancheer de broccolini 1 minuut. Giet af en spoel onder koud water om het kookproces te stoppen. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Kruid de kipfilet met zout en peper en bak 3-4 minuten per kant tot deze gaar is. Laat de kip kort rusten en snijd hem daarna in dunne plakjes.

Voor de dressing meng je in een keukenmachine of blender de basilicum, avocado, knoflook, citroensap en -rasp tot een gladde pesto. Breng op smaak met zout en peper.

In een kom combineer je de waterkers, rode ui, broccolini en rode biet. Voeg de kip toe en besprenkel de salade met de avocado-pesto. Serveer direct en geniet van deze voedzame, frisse salade.



Komkommer-courgettesoep met gerookte zalm

Ingrediënten

- 1/4 ui
- 1/2 teen knoflook
- 1/2 eetlepel olijfolie
- 1/2 courgette
- 1/2 komkommer
- 250 ml water met 1/2 groentebouillonblokje
- 25 gram gerookte zalm
- peper
- paprikapoeder

Voedingswaarde

Kcal	171
Koolhydraten	11 gram
Eiwitten	9 gram
Vetten	10 gram

🕒 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een (soep)pan en fruit de ui en knoflook in de olie goudbruin. Schil de komkommer en snijd de komkommer en courgette in blokjes. Voeg de courgette en komkommer toe en bak deze 4 minuten mee op middelhoog vuur. Blijf regelmatig roeren. Schenk het water met de groentebouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Laat het mengsel 10 minuten doorkoken op laag vuur. Pureer de soep met de staafmixer tot een glad geheel. Breng de soep op smaak met peper en paprikapoeder. Schenk de soep in soepborden en snipper de zalm erover.

Tip: voeg een eetlepel cottagecheese toe voor extra smaak, dit verhoogt het aantal koolhydraten niet!

Optioneel

Vervang de zalmsnippers voor gerookte kipfilet. 25 gram gerookte kipfilet bevat slechts 0,2 gram koolhydraten.

Cijfer





Makreel met courgette noodles en pittige gembersaus

Ingrediënten

- 100 gram makreelfilet
- 1 middelgrote courgette, in slierten (courgette noodles)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel verse gember, geraspt
- ½ theelepel sojasaus
- 1 theelepel limoensap
- 1½ eetlepel olijfolie (verdeeld)
- ¼ theelepel sesamolie
- ½ theelepel chilivlokken
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	350
Koolhydraten	5 gram
Eiwitten	33 gram
Vetten	22 gram



20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Gebruik een spiraalsnijder om de courgette in dunne slierten te snijden en zet apart of gebruik kant-en-klare courgette spaghetti om tijd te besparen. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de makreelfilet met de huid naar beneden gedurende 3-4 minuten, tot de huid knapperig wordt. Draai de vis om en bak nog eens 2 minuten aan de andere kant. Breng op smaak met zout, peper en chilivlokken.

In een andere pan, verhit een halve eetlepel olijfolie en voeg de fijngehakte knoflook en geraspte gember toe. Bak tot het begint te geuren. Voeg de courgette noodles toe en roerbak ze gedurende 2 minuten. Voeg tot slot de sojasaus en limoensap toe. Serveer de gebakken makreel bovenop de courgette noodles en garneer met extra chilivlokken naar smaak.

Cijfer





Mexicaanse garnalencocktail

Ingrediënten

- 100 gram gekookte garnalen, gepeld en schoongemaakt
- ½ avocado, in blokjes gesneden
- 1 middelgrote tomaat, in kleine blokjes
- ¼ komkommer, geschild en in kleine blokjes
- ½ jalapeño peper, fijngehakt
- ¼ kleine rode ui, fijngehakt
- 60 ml tomatensap
- 15 ml versgeperst limoensap
- ¼ theelepel hete saus (zoals Tabasco, optioneel)
- 1 eetlepel verse koriander, fijngehakt
- Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
- Optioneel: Schijfje limoen en extra koriander

Voedingswaarde

Kcal	289
Koolhydraten	15 gram
Eiwitten	26 gram
Vetten	12 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Cijfer



Bereidingswijze

Om de dressing te bereiden, meng je het tomatensap met een limoensap in een middelgrote kom. Als je van een beetje pit houdt, kun je er wat hete saus aan toevoegen. Roer alles goed door en proef of het nog wat extra zout en peper nodig heeft. Zodra de dressing op smaak is, voeg je de garnalen toe, samen met de blokjes tomaat, rode ui, avocado, komkommer, koriander en fijngehakte jalapeño. Meng alles voorzichtig door elkaar, zodat de ingrediënten gelijkmatig bedekt worden met de frisse saus. Dek de kom af en zet deze minstens vijftien minuten in de koelkast. Dit geeft de smaken de tijd om goed samen te komen en zorgt ervoor dat de garnalencocktail heerlijk koel geserveerd kan worden.

Maak het af met een schijfje limoen en wat extra korianderblaadjes voor een frisse finishing touch. Serveer direct en geniet van deze smaakvolle, verfrissende cocktail!



Nasi Goreng

Ingrediënten

- 150 gram bloemkoolrijst
- 100 gram kipfilet
- 75 gram kastanjechampignons
- 75 geraspte witte kool
- 15 gram prei
- 1/2 theelepel sambal oelek
- 1 eetlepel sojasaus
- 1/2 eetlepel olijfolie
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel chinese vijfkruidenmix

Voedingswaarde

Kcal	305
Koolhydraten	13 gram
Eiwitten	32 gram
Vetten	13 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de kip in blokjes en voeg de paprikapoeder, sambal, sojasaus, olijfolie en vijfkruidenmix toe. Bak tot de kip gaar is en voeg vervolgens de gesneden champignons, prei en geraspte kool toe. Bak de bloemkoolrijst mee voor 2 minuten.

Optioneel

Vervang de bloemkoolrijst eventueel door shirataki noedels.

Cijfer



Aantekening



Omelet met aubergine

Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 teen knoflook
- 150 gram roerbakgroenten
- 100 gram blokjes aubergine
- 50 ml magere melk
- theelepel italiaanse kruiden
- peper en zout

Voedingswaarde

Kcal	388
Koolhydraten	7 gram
Eiwitten	27 gram
Vetten	5 gram

 10 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Bak de roerbakgroente, knoflook en de italiaanse kruiden voor vijf minuten. Bak de aubergine 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Klop de eieren met 50 ml melk en breng dit op smaak met peper en zout. Bak in een aparte pan het eimengsel tot het begint te stollen. Neem de omelet uit de pan en leg het op een bord. Schep het groentemengsel hier bovenop en klap het dubbel.

Optioneel

Varieer in kruiden. Bijvoorbeeld: provençaalse kruiden, mediterrane kruiden of tuinkruiden

Cijfer



Aantekening



Paella met bloemkoolrijst

Ingrediënten

- 100 gram kipfilet
- 70 gram reuzegarnalen
- 150 gram bloemkoolrijst
- 1 tomaat
- 1/2 paprika
- 1/2 middelgrote ui
- eetlepel olijfolie
- saffraan
- 1/4 kippenbouillonblokje

Voedingswaarde

Kcal	374
Koolhydraten	10 gram
Eiwitten	46 gram
Vetten	13 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de paprika, ui en tomaat in kleine blokjes. Bak in een pan de kipfilet goudbruin. Bak de garnalen 2 minuten. Neem uit de pan. Bak vervolgens de tomaat, ui en paprika in de pan voor ongeveer 3 minuten. Voeg dan de bloemkoolrijst en saffraan toe. Verkruiemel het bouillonblokje erover heen. Roerbak dit 2 minuten op middelhoog vuur. Schep alles op een bord.

Optioneel

Voeg peterselie toe en stukjes groene asperge als garnering

Cijfer



Aantekening



Pangasiusfilet met gedroogde tomaten en broccoli

Ingrediënten

- 100 gram pangasiusfilet
- 150 gram broccoli
- 30 gram gemarineerde gedroogde tomaten (pomodori secchi, AH)
- zout
- peper
- rucola
- 50 gram zeewier/ zeekraal

Voedingswaarde

Kcal	311
Koolhydraten	14 gram
Eiwitten	29 gram
Vetten	14 gram

 15 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Bestrooi de pangasiusfilet met zout en peper. Verdeel de broccoli in roosjes en kook het in een pan met ruim kokend water voor 5 minuten. Bak de visfilet ongeveer 5 minuten aan elk kant lichtbruin. Voeg vervolgens de tomaten toe aan de pan om ze warm te laten worden. Schep alles op een bord en garneer met rucola en zeewier.

Optioneel

Voeg verse kruiden toe voor extra smaak zoals dille, tijm en basilicum.

Cijfer



Aantekening



Pokebowl met bloemkoolrijst

Ingrediënten

- 1/2 rode ui
- 1/2 rode puntpaprika
- 1/2 komkommer
- 100 gram bloemkoolrijst
- 50 gram garnalen
- 50 gram sperziebonen
- 1 tl sojasaus
- zout en peper
- chilivlokken

Voedingswaarde

Kcal	196
Koolhydraten	15 gram
Eiwitten	19 gram
Vetten	6 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Doe de bloemkoolrijst in een schaalte en giet er kokend water overheen. Laat dit 2 minuten intrekken en giet het water af. Doe de bloemkoolrijst in een diep bord of schaalte. Snijd de sperziebonen klein en kook ze in circa 15 minuten gaar. Verhit ondertussen olijfolie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag op hoog vuur. Voeg, als de pan heet is, de garnalen toe en roerbak tot de garnalen gaar zijn. Snijd ondertussen de paprika, komkommer en ui klein en voeg toe aan de bloemkoolrijst. Voeg vervolgens de sperziebonen en garnalen toe. Als laatste voeg je een theelepel sojasaus toe en maak op smaak met zout, peper en chilivlokken.

Optioneel

Vervang de garnalen voor zalm, tonijn of tofu.
Dit maakt weinig verschil in koolhydraten!

Cijfer



Aantekening



Ratatouille

Ingrediënten

- ½ groene courgette
- ½ aubergine
- 1 middelgrote ui
- 1 teentje knoflook
- 1 grote tomaat
- 2 ½ eetlepel olijfolie
- 150 gram tomatensaus
- 1 theelepel oregano
- zout en peper naar smaak
- verse basilicum (optioneel)

Voedingswaarde

Kcal	472
Koolhydraten	29 gram
Eiwitten	9 gram
Vetten	26 gram

🕒 15 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de courgettes, aubergine en de tomaat in plakjes. Snijd vervolgens ook de ui in ringen. Snipper de knoflook fijn. Verhit de olie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de tomatensaus en de oregano toe. Breng vervolgens op smaak met peper en zout. Verwarm ondertussen de oven voor op 170 °C. Doe 1 eetlepel olijfolie in een pan of kleine ovenschaal. Leg de plakjes groente en de uienringen om en om, dakpansgewijs, in de olie tot de hele ovenschaal vol is. Giet vervolgens de tomatensaus gelijkmatig over de groente en giet tot slot nog een eetlepel olijfolie over het geheel. Schuif de schaal in de voorverwarmde oven en bak ongeveer 40 minuten tot de groenteschotel gaar is (leg eventueel na 30 min bakpapier over de schaal heen). Garneer tot slot met wat verse basilicumblaadjes.

Cijfer



Aantekening



Romige Indiase kipcurry *

Ingrediënten

- 200 gram bloemkoolrijst
- 60 g crème fraîche light
- 1/2 theelepel geraspte gember
- 1/2 theelepel Garam Masala
- 100 gram kipfilet
- 2 gram kurkuma
- 1/2 eetlepel olijfolie
- 100 tomatenblokjes met knoflook
- snufje zout

Voedingswaarde

Kcal	399
Koolhydraten	14 gram
Eiwitten	39 gram
Vetten	19 gram

🕒 15 minuten
1 persoons gerecht

* Deze gerechten maximaal 2x per week.

Bereidingswijze

Bak in een pan de blokjes kipfilet. Kruid dit met de Garam Masala, de kurkuma en een snufje zout. Bak de kip tot hij mooi bruin begint te kleuren en voeg dan de tomatenblokjes met knoflook toe. Voeg de crème fraîche light toe en breng het geheel langzaam aan de kook. Schep de rauwe bloemkoolrijst op een bord en schep hier de kipcurry op.

Optioneel

Garneer met koriander.

Cijfer



Aantekening



Salade gerookte kip

Ingrediënten

- 50 gram tuinerwten/ sperziebonen
- 100 gram spinazie
- 100 gram gerookte kip
- 20 gram cherrytomaten
- gekookt ei

Dressing:

- 1/2 eetlepel azijn
- 1/2 eetlepel olijfolie
- 1/2 theelepel mosterd

Voedingswaarde

Kcal	319
Koolhydraten	11 gram
Eiwitten	31 gram
Vetten	15 gram

 10 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Kook de erwten/ sperziebonen in een pan met een laagje water voor ongeveer 3 minuten. Kook ondertussen alvast het ei in water. Maak de dressing met het azijn, olijfolie en mosterd. Meng hier de spinazie en de erwten doorheen. Snijd de kipfilet in dunne plakken en leg deze op de salade. Snijd de cherrytomaten en het gekookte ei in stukjes en leg dit op de salade.

Optioneel

Voeg eventueel rucola of bladsla toe.

Cijfer



Aantekening



Salade met geroosterde kip en pompoen

Ingrediënten

- 100 gram kipfilet, in blokjes
- 100 gram pompoen, in blokjes
- 50 gram gemengde sla
- 1 tomaat
- 50 gram komkommer
- 30 gram wortel (julienne gesneden)
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak

Dressing

- 1 eetlepel Griekse yoghurt 0% vet
- 1 theelepel citroensap
- 1 theelepel olijfolie
- ½ theelepel fijngehakte bieslook
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C en leg de pompoenblokjes op een bakplaat. Besprenkel met een halve eetlepel olijfolie, paprikapoeder, zout en peper. Rooster 15-20 minuten tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn. Verhit ondertussen de resterende olijfolie in een pan en bak de kipblokjes, met zout en peper, goudbruin en gaar in ongeveer 5-7 minuten. Meng daarna de sla, tomaat, komkommer en wortel in een kom. Klop de dressing ingrediënten samen in een schaalkje.

Voeg de geroosterde pompoen en gebakken kip toe aan de salade, besprenkel met de dressing en serveer direct.

Voedingswaarde

Kcal	342
Koolhydraten	14,8 gram
Eiwitten	34 gram
Vetten	16 gram

 25 minuten
1 persoons gerecht

Cijfer





Salade Niçoise

Ingrediënten

- 1/2 blikje tonijn
- 1 eetlepel light mayonaise
- 75 gram sperziebonen
- 1 ei (M of L)
- 75 gram romaine sla
- 1/2 rode ui
- 1/2 rode paprika
- zout en peper naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	399
Koolhydraten	14 gram
Eiwitten	39 gram
Vetten	19 gram

 10 minuten
1 persoons gerecht

Dressing:

- 20 ml olijfolie
- 1/2 eetlepel mosterd
- 1/2 eetlepel witte wijnazijn
- 1/2 eetlepel citroensap

Bereidingswijze

Kook het ei 6 à 8 minuten. Kook de sperziebonen 4 à 6 minuten tot ze beetgaar zijn. Meng het halve blikje tonijn met de light mayonaise, zout en peper. Snijd de rode ui en paprika in reepjes. Maak de dressing door de olijfolie, witte wijnazijn, mosterd en citroensap te mengen. Verdeel de romaine sla over het bord en doe daar de rode ui, paprika, tonijn en sperziebonen bij. Besprenkel tot slot met de zelfgemaakte dressing.

Cijfer



Aantekening



Sardinesballetjes in tomatensaus

Ingrediënten

- 150 gram sardines filets zonder huid en graten (bv. Princes)
- 12 gram tomatenpuree
- 1 tomaat
- 13 gram koriander
- teentje knoflook
- eetlepel olijfolie
- kruiden: 1 gram zout, komijnpoeder en zwarte peper

Voedingswaarde

Kcal	386
Koolhydraten	5 gram
Eiwitten	38 gram
Vetten	22 gram

 30 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Doe de sardines in een mixer, mix niet te fijn. Doe vervolgens de gemalen sardines in een kom en voeg dan de kruiden, koriander en knoflook toe. Meng alles tot een geheel en maak hier balletjes van. Doe de balletjes in een pan met olijfolie en voeg dan de gehakte tomaat en tomatenpuree toe. Kook het eerst op hoog vuur, wanneer het begint te pruttelen zet je het vuur op z'n laagst. Kook het dan voor ongeveer 20 minuten met een deksel erop. Schep alles op een bord.

Optioneel

Voeg een hete peper toe als je van pittig houdt of rauwkost voor wat frisheid en extra vitamines.

Cijfer



Aantekening



Slaburgers

Ingrediënten

- 200 gram magere rundergehakt
- ei (S of M)
- 1/2 rode ui
- 1/2 tomaat
- 1/2 teentje knoflook
- 4 grote slabladeren
- kruiden: halve theelepel komijn, knoflookpoeder, uienpoeder

Voedingswaarde

Kcal	465
Koolhydraten	6 gram
Eiwitten	48 gram
Vetten	27 gram

 15 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de rode ui en knoflook in kleine stukjes. Meng in een kom het gehakt, ei, ui, knoflook en kruiden. Vorm van dit mengsel twee hamburgers. Bak de hamburgers 5 minuten per kant. Plaats een groot blad sla op een bord en leg hier een hamburger op. Garneer met plakjes tomaat. Bedek de hamburger met een ander blad sla. Herhaal dit bij de tweede burger.

Optioneel

Voeg eventueel plakjes augurk toe en een saus naar smaak.

Cijfer



Aantekening



Slawraps met biefstuk

Ingrediënten

- 120 gram biefstuk, in dunne plakjes
- 1 rode paprika, in dunne reepjes
- 40 gram (hand) bladeren botersla
- ½ ui, in dunne plakjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie (optioneel)

Voedingswaarde

Kcal	320
Koolhydraten	15 gram
Eiwitten	27 gram
Vetten	15.7 gram

 20 - 25 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika met oregano, zout en peper tot ze iets zachter zijn, ongeveer 4-5 minuten. Haal de groenten uit de pan en zet opzij.

Verhit de resterende olie en bak de biefstuk kort op hoge temperatuur, ongeveer 1-2 minuten per kant, afhankelijk van de gewenste garing. Voeg de groenten terug in de pan en meng kort door. Schep tot slot het biefstukmengsel in de slabladen.

Optioneel

Garneer met verse peterselie voor extra smaak!

Cijfer



Aantekening



Soto Ayam (Indische kippensoep)

Ingrediënten

- 75 gram kipfilet
- 1 kippenbouillonblokje
- 1 ei
- 3 cm verse gemberwortel (djahé)
- 1 theelepels laos
- 1/2 ui (gehakt)
- 150 gram spitskool
- 50 gram taugé
- 100 gram sperziebonen
- 1 handje gehakte selderij
- kruiden: Komijnpoeder (djinten) zout en peper
- 1 spriet citroengras (sereh)
- 1 teentje knoflook gesnipperd
- 1 djeroek poeroet blaadjes
- 1/2 theelepel koenjit (geelwortel)

Voedingswaarde

Kcal	315
Koolhydraten	5 gram
Eiwitten	38 gram
Vetten	9 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Wrijf in de vijzel de ui met knoflook, koenjit, laos en een beetje zout tot een pasta en fruit dit in wat olie; voeg de kip toe, wrijf deze in met de pasta en laat even intrekken. Gember en sereh kneuzen in de vijzel. Voeg 0,5 liter water bij de kip met bouillonblokjes, gemberwortel, sereh en djeroek poeroet en laat een uur zachtjes koken. Kip uit de pan halen. Kippevlees in kleine stukjes scheuren/snijden. Taugé schoonmaken. Boontjes kort koken, kool fijnsnijden en even stomen in een stoompan of in een vergiet boven een pan met water. Ei 'prakken'.

Cijfer

Serveren

Doe de groenten met selderij in een kom en schep de soep eroverheen. Er mag best wat soep bij. Leg de kip erop, dan de taugé en bovenop het ei.





Spiegelei met gerookte zalm *

Ingrediënten

- 1 ei
- 40–50 g gerookte zalmfilet
- 100 g snacktomaatjes, gehalveerd
- 1/2 avocado in stukjes
- 1 tl olijfolie
- peper
- zout

Voedingswaarde

Kcal	380
Koolhydraten	6 gram
Eiwitten	18 gram
Vetten	30 gram

 15 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan en bak het ei. Breng op smaak met wat versgemalen peper en zout. Serveer met de avocado, tomaat, en de gerookte zalm.

* Deze gerechten maximaal 2x per week.

Optioneel

Voeg wat druppels zoute sojasaus toe.

Cijfer



Aantekening



Taco bowl *

Ingrediënten

- 100 gram magere rundergehakt
- 100 gram bloemkoolrijst
- 100 gram ijsbergsla
- 25 gram geraspte kaas (jong belegen 30+)
- 20 gram fijngesneden ui
- 35 gram cherrytomaten
- 1/2 avocado
- 1/4 komkommer
- 1/2 zakje Mexicaanse kruidenmix (Santa Maria)

Voedingswaarde

Kcal	535
Koolhydraten	14 gram
Eiwitten	35 gram
Vetten	35 gram

🕒 15 minuten
1 persoons gerecht

★ Deze gerechten maximaal 2x per week.

Bereidingswijze

Bak de fijngesneden ui goudbruin. Voeg vervolgens het gehakt toe en bak dit gaar. Voeg de kruidenmix toe aan het gehakt wanneer deze gaar is. Bak de kruiden mee voor ongeveer 2-3 minuten. Bak de bloemkoolrijst 2-3 minuten. Meng in een aparte kom het gehakt, de bloemkoolrijst en de geraspte kaas. Verdeel de ijsbergsla, gesneden avocado, cherrytomaten en komkommer over een bord en leg hier het gehaktmengsel op.

Optioneel

Voeg crème fraîche light toe voor meer smaak. Het gehakt kan ook vervangen worden door stukjes kipfilet.

Cijfer



Aantekening



Thaise vegetarische broccolirijst

Ingrediënten

- 70 gram tofu, in blokjes
- ¼ stronk broccoli, fijngesneden tot rijst stukjes of 110 gram kant- en klare broccolirijst
- ¼ kleine rode kool, fijngesneden
- ¼ rode paprika, in reepjes gesneden
- ¼ rode ui
- ¼ eetlepel gember, geraspt
- ½ teentje knoflook, geperst
- ¼ rode chilipeper, fijngehakt (optioneel)
- 1 eetlepel olijfolie
- Optioneel: hand vol verse koriander, grof gehakt

Voedingswaarde

Kcal	340
Koolhydraten	18 gram
Eiwitten	20 gram
Vetten	18 gram

 25 minuten
1 persoons gerecht

Dressing

- Rasp en sap van ¼ limoen
- ½ eetlepel tamari (van Kikoman of Saitaku)
- ½ eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de tofu tot deze goudbruin is. Haal uit de pan en zet apart. Bak in dezelfde pan de rode ui, knoflook, gember en chilipeper tot ze zacht zijn. Voeg de rode kool en paprika toe en bak kort mee. Roer de broccolirijst erdoor en verwarm al roerend een paar minuten. Meng intussen de limoensap, tamari en olijfolie tot een dressing. Giet de dressing over de groenten, meng goed en laat nog een minuut op laag vuur staan.

Schep de gebakken tofu erdoor en garneer eventueel met een handvol verse koriander.

Cijfer





Vegetarische courgetti

Ingrediënten

- 1/2 ui
- 1/2 teentje knoflook
- 100 gram courgette
- 80 gram broccoli
- 50 gram groene asperges
- 100 gram cherry tomaatjes
- 1/2 avocado
- 100 gram hüttenkäse

Voedingswaarde

Kcal	371
Koolhydraten	19 gram
Eiwitten	20 gram
Vetten	23 gram

 20 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes en voeg ze samen met de groene asperges toe aan het kokend water voor circa 6 minuten. Snijd de courgette in de lengte in plakken of haal hem door een spirelli. Snipper de ui en snijd de knoflook klein. Bak deze in een koekenpan tot ze goudbruin kleuren. Voeg hier de gegaarde broccoli en groene asperges toe. Bak op laag vuur de cherry tomaatjes mee en courgetti mee voor circa 3 minuten. Maak ondertussen de saus door de hüttenkäse en avocado in een kom samen te prakken. Maak op smaak met peper, zout en knoflookpoeder. Serveer de courgetti, groenten en de koude saus op een bord.

Optioneel

Varier met andere groenten. Bijvoorbeeld spinazie, groene paprika of prei.

Cijfer



Aantekening



Venkelsoep met gerookte zalm

Ingrediënten

- 1/2 venkelbol
- 1/4 ui
- 6 gram ongezouten roomboter
- 30 ml volle melk
- 125 ml water
- 1/4 groentebouillonblokje
- 25 gram gerookte zalm
- 1 takje verse dille

Voedingswaarde

Kcal	160
Koolhydraten	4 gram
Eiwitten	12 gram
Vetten	9 gram

 30 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de venkel in dunne plakken. Fruit de ui in een soeppan met de boter. Voeg de venkel toe en bak dit 5 minuten mee. Schenk de melk en water erbij en voeg het bouillonblokje toe. Laat dit allemaal 10 minuten koken op een zacht vuurtje. Als de venkel zacht is geworden pureer het dan met een staafmixer tot een gladde soep. Garneer met gerookte zalm en dille.

Optioneel

Vervang de dille door peterselie voor een andere smaak.

Cijfer



Aantekening



Zalm met kruidenkorst en gegrilde asperges

Ingrediënten

- 1 zalmfilet
- 1 ei (alleen eiwit)
- 3 asperges
- 5 gram peterselie
- eetlepel japans paneermeel/koolhydraatarm paneermeel
- citroensap
- dille
- peper en zout naar smaak

Voedingswaarde

Kcal	369
Koolhydraten	6 gram
Eiwitten	38 gram
Vetten	21 gram

🕒 25 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Snijd de peterselie fijn. Meng dit met de panko, citroensap, peper en zout. Splits het ei en klop het eiwit los. Meng het eiwit met het peterseliemengsel. Leg de zalm in de ovenschaal en breng op smaak met peper en zout. Schep vervolgens het kruidenmengsel erop. Bak de zalm ongeveer 15 à 20 minuten. Snijd ondertussen de onderkant van de asperges eraf. Hussel de asperges om met wat olie, dille, peper en zout. Gril de asperges voor tien minuten in een grillpan. Serveer de zalm met de asperges.

Optioneel

Varieer in kruiden. Vervang de peterselie bijvoorbeeld door koriander of rozemarijn.

Cijfer



Aantekening



Zeebaars met bloemkool-pompoen stamp

Ingrediënten

- 120 à 150 gram zeebaars
- 150 gram bloemkool
- 100 gram pompoen
- 1 handje zeekraal
- peper en zout
- kerriepoeder
- dille

Voedingswaarde

Kcal	380
Koolhydraten	15 gram
Eiwitten	19 gram
Vetten	29 gram

 10 minuten
1 persoons gerecht

Bereidingswijze

Kruid de Zeebaars met kerriepoeder en dille. Vervolgens kook je de bloemkool en de pompoen gaar. Wanneer deze gaar is pureer je de groenten met een staafmixer. Deze kun je tegelijk pureren en samen mengen. De vis bak je in olijfolie gaar. Je kunt er ook voor kiezen om deze in de oven op te warmen. Leg het stampotje van bloemkool en pompoen op een bord. Serveer de zeebaars op het stampotje en garneer met zeekraal.

Cijfer



Aantekening



YOUR NEW LIFESTYLE STARTS HERE!

Of je nu wilt afvallen, een gezonde levensstijl wil aanleren of enkel je gewicht in balans wilt houden, Diet Revolution heeft altijd een oplossing.

Na het volgen van het Keto-Plan ben je afgevallen. Voor velen begint het dan pas echt: je hebt jouw streefgewicht bereikt of misschien wil je nog wat meer afvallen, maar het in balans blijven is de grootste uitdaging.

Hoe blijf je op gewicht?

Dat is niet door tijdelijk je eetpatroon aan te passen, maar je levensstijl te veranderen:

“YOUR NEW LIFESTYLE STARTS HERE”

Een eetpatroon vinden dat bij je past en dat je vol kunt blijven houden.

Mijn missie is om je daarbij te helpen, zodat je energiek, zelfverzekerd en gelukkig in het leven staat.