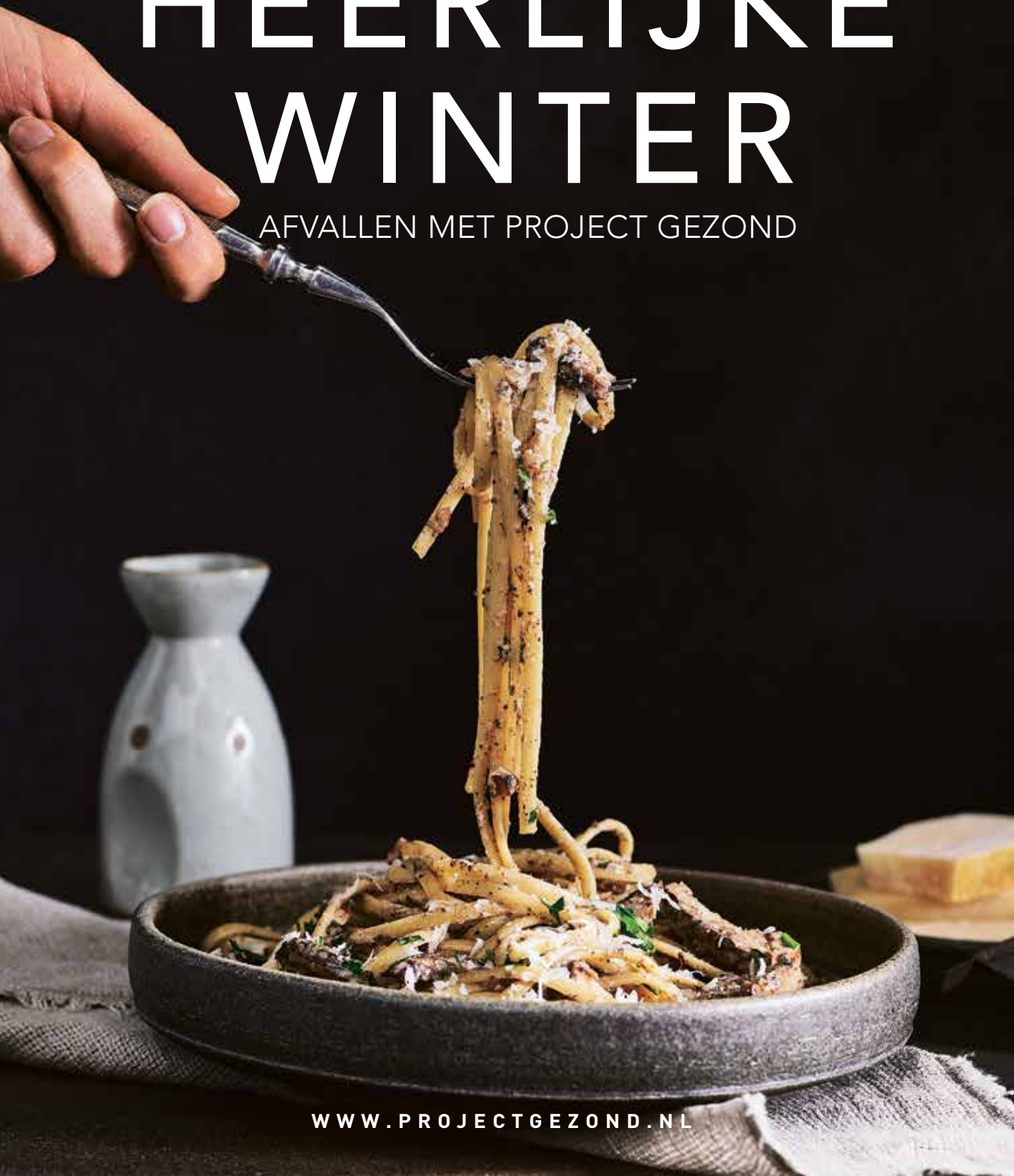


HEERLIJKE WINTER

AFVALLEN MET PROJECT GEZOND



WWW.PROJECTGEZOND.NL



INHOUD

VOORWOORD 007

ZO GEBRUIK JE DE WEEKMENU'S 009

JE CALORIEBEHOEFTE BEPALEN 015

WEEKMENU'S 024

RECEPTEN 090

DE BEREIDING VAN... 172

BOODSCHAPPENLIJSTJES 178

NOG MEER LEKKERE RECEPTEN 188

RECEPTENREGISTER 192





VOORWOORD

Het is inmiddels vijf jaar geleden dat we met Project Gezond van start gingen. En één ding is zeker: we hadden wilde plannen!

Toch hadden we absoluut niet verwacht dat we nu al bij het vierde Project Gezond boek waren aangekomen. Sterker nog, we waren er überhaupt niet vanuit gegaan dat we vier verschillende boeken zouden maken.

Maar goed, soms lopen de dingen anders dan je van tevoren denkt. En in dit geval is dat alleen maar positief. Onze afslankmethode is zo populair, dat er voortdurend vraag blijft naar een nieuw boek.

Aan dat soort verzoeken geven wij natuurlijk met het grootste plezier gehoor. En omdat we je wel graag blijven verrassen, wilden we dit keer een boek maken met een ander thema. In onze eerste afslankboeken hebben we gekozen voor recepten die je het hele jaar door kunt maken. Dit keer slaan we de weg van de seizoensproducten in.

Met acht heerlijke weekmenu's gaan we je laten zien dat je ook tijdens het afvallen kunt genieten van heerlijke winterkost. En uiteraard vertellen we je ook hoe je al dat lekkers klaarmaakt.

We hebben alle 40 recepten in dit boek met zorg en liefde bedacht en getest. En eigenlijk zijn we over alle recepten even enthousiast. Vraag ons dus vooral niet om een favoriet uit te kiezen!

Wij waarderen het dat je voor Project Gezond hebt gekozen. Als jij net zoveel plezier hebt van deze recepten als wij, dan komt het helemaal goed. Eet smakelijk en geniet ervan!

Natalia en Walter



ZO GEBRUIK JE DE WEEKMENU'S

Heb je al vaker weekmenu's van Project Gezond gevolgd? Dan kun je dit hoofdstuk gerust overslaan. Er is namelijk niets veranderd aan de manier waarop je onze weekmenu's gebruikt. Is dit jouw eerste kennismaking met Project Gezond? Dan raden we je aan om dit onderdeel juist goed door te nemen. We vertellen je namelijk exact hoe je onze weekmenu's en recepten op de meest effectieve manier kunt gebruiken.

HET KIEZEN VAN HET JUISTE AANTAL CALORIEËN

Elk weekmenu is gemaakt in vier calorievarianten. Namelijk 1.250, 1.500, 1.800 en 2.100 Kcal.

Aan de hand van de tabellen op pagina 16 tot en met 23 kun je eenvoudig bepalen wat jouw caloriebehoefte is. Dit is afhankelijk van verschillende factoren zoals je geslacht, lengte, gewicht, leeftijd en het aantal uur dat je per week sport.

Om af te vallen adviseren wij je om dagelijks ongeveer 500 Kcal minder te eten dan je caloriebehoefte is. Daarmee val je ongeveer een halve kilo per week af. Deze 500 Kcal hebben wij niet verwerkt in de tabellen. Het is dus de bedoeling dat je eerst jouw caloriebehoefte opzoekt en daar vervolgens 500 Kcal vanaf trekt.

Komt jouw caloriebehoefte uit op 1.500 Kcal of minder per dag dan is ons advies om een aftrek van ongeveer 300 Kcal aan te houden. 500 Kcal is op deze caloriebehoefte te veel en

kan ervoor zorgen dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt en voortdurend last hebt van een hongergevoel.

VOORBEELD

Jouw caloriebehoefte komt volgens de tabel uit op 2.269 Kcal per dag. Om ongeveer een halve kilo per week af te vallen moet je dagelijks 500 Kcal minder eten dan jouw behoefte. Dit betekent dat je 2.269 – 500 = 1.769 Kcal per dag mag eten. In dat geval kies je er dus logischerwijs voor om het weekmenu van 1.800 Kcal te volgen.

GOED OM TE WETEN

In de calorietabellen werken we met 'ranges' voor lengte, leeftijd en gewicht. Hierdoor wijkt de uitkomst vrijwel altijd enigszins af van jouw exacte caloriebehoefte. Dit verschil is maximaal 40 Kcal en in de meeste gevallen zelfs minder. Op projectgezond.nl/hoeveel/ kun je een berekening maken die is afgestemd op jouw exacte lengte, leeftijd en gewicht.

KOMT JOUW BEREKENING PRECIES TUSSEN TWEE MENU'S UIT?

Stel, jouw caloriebehoefte is 2.150 Kcal per dag. Na de aftrek van 500 Kcal kom je uit op 1.650 Kcal per dag. Precies tussen het menu van 1.500 en dat van 1.800 Kcal in. Je kunt dan grofweg drie dingen doen:

- Het menu van 1.800 Kcal volgen maar de tussendoortjes en de avondsnack iets kleiner maken.
- Het menu van 1.500 Kcal volgen en dagelijks een boterham extra eten of de tussendoortjes en avondsnack iets vergroten.
- Gewoon het menu van 1.800 Kcal volgen. Je zit dan 350 Kcal onder je behoefte waardoor je iets minder snel afvalt maar dat is niet erg.

Het is in dit geval niet verstandig om het menu van 1.500 Kcal te volgen. Dan eet je namelijk 650 Kcal per dag onder je behoefte en dat is een erg groot 'gat'. De kans is groot dat je heel vaak trek hebt en bovendien loop je het risico dat je stofwisseling in de war raakt.

ZES EETMOMENTEN PER DAG

Elk dagmenu bestaat uit zes eetmomenten. Op deze manier blijft je bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk. Dit voorkomt dat je trek krijgt en gaat snoepen of dat je meer gaat eten dan je daadwerkelijk nodig hebt.

Verder zorgen meerdere kleine maaltijden voor een betere stofwisseling. En tot slot heb je nooit meer last van een enorm vol gevoel. Ook erg prettig!

Komt het je op een bepaald moment toch beter uit om eetmomenten samen te voegen dan is dat mogelijk. Je kunt dit bijvoorbeeld ook doen als je een keer uitgebreid wilt dineren. Je voegt dan het middagtussendoortje, het diner en de avondsnack samen tot één uitgebreide maaltijd. Op die manier kun je een stevige maaltijd eten zonder dat je veel te veel calorieën binnenkrijgt.

AFVALLEN DOOR MEER TE GAAN ETEN

Het komt regelmatig voor dat het afvallen niet lukt doordat je juist te weinig eet. Je lichaam is dan in de zogenaamde spaarstand terecht gekomen. Dit kun je zien als een soort crisis of oorlog.

Omdat er zo weinig voedsel binnenkomt gaat je lichaam er alles aan doen om te functioneren met zo min mogelijk voedingsstoffen. Met als gevolg dat je stofwisseling vertraagt. Komt er wel een keer iets extra binnen (bijvoorbeeld tijdens de vakantie, met Kerst of bij een barbecue) dan slaat je lichaam dit allemaal op voor als er weer barre tijden aanbreken.

Door weer meer te gaan eten vertel je je lichaam als het ware dat de crisis voorbij is en dat het niet nodig is om zo zuinig aan te doen. Je stofwisseling verbetert, je gaat meer verbranden en valt af. Door meer te eten.

Het is vaak wel zo dat mensen die in de spaarstand zitten de eerste weken wat aankomen voordat ze afvallen. Het lichaam heeft namelijk even tijd nodig om te concluderen dat er weer voldoende voeding binnenkomt.

HOOFDPIJN EN ANDERE LICHAMELIJKE KLACHTEN

Als je anders gaat eten is het mogelijk dat je hier in het begin lichamelijke klachten van krijgt. Vooral als de verandering heel groot is.

Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, misselijkheid, koude rillingen, een flauw gevoel, winderigheid of een moeilijkere stoelgang. Dit heeft alles te maken met het feit dat je lichaam zich moet aanpassen aan je nieuwe eetpatroon.

Binnen twee weken horen deze klachten over te zijn. Bovendien hebben de meeste mensen helemaal geen klachten dus laat je vooral niet afschrikken.

ALS JE TOCH MEER TREK HEBT

Het kan best eens voorkomen dat je tijdens het volgen van onze weekmenu's extra trek hebt. Wat kun je dan het beste doen?

VRAAG JEZELF AF OF JE ECHT TREK HEBT

Het klinkt misschien vreemd, maar soms denk je alleen maar dat je trek hebt. Het kan heel goed zijn dat je juist dorst hebt of dat je moe bent. Begin dus altijd met een glas water.

KIES VOOR IETS GEZONDS

Heb je toch echt trek dan is het verstandig om iets gezonds te eten. Bijvoorbeeld groente of fruit. Daar zitten niet veel calorieën in en juist wel veel vezels. Die vezels geven je een verzadigd gevoel waardoor de trek verdwijnt.

Eiwit zorgt ook voor een verzadigd gevoel. Een eiwitrijk tussendoortje zoals een schaalkje kwark of een portie gerookte kip is dus ook een prima optie bij extra trek.

SLAAP VOLDOENDE

Als je (te) weinig slaapt zit er minder van het hormoon leptine in je bloed. En leptine zorgt er nu net voor dat je een verzadigd gevoel hebt. Bij te weinig slaap neemt het hormoon ghreline juist toe. En dat hormoon veroorzaakt een hongergevoel.

Met andere woorden: te weinig slaap zorgt ervoor dat je meer trek hebt en minder snel een verzadigd gevoel. Reden genoeg dus om voldoende slaap te pakken!

HET GEVOEL DAT JE HEEL VEEL

'MOET' ETEN

Het kan heel goed voorkomen dat je het idee hebt dat je met Project Gezond meer moet eten dan voorheen. In zekere zin klopt dat ook.

Een Snickers eet je veel makkelijker en sneller op dan 200 gram groente. Toch bevat één Snickers ongeveer vier keer zoveel calorieën als 200 gram wortels.

Met onze weekmenu's krijg je dagelijks dus meer gewicht aan voeding binnen maar wel minder calorieën. Tenzij je in de spaarstand zat natuurlijk, maar dan klopt het ook daadwerkelijk dat je meer (calorieën) bent gaan eten.

VRAGEN? WIJ HELPEN JE GRAAG!

Heb je ondanks de uitleg hierboven toch vragen over hoe je het maximale uit Project Gezond kunt halen?

Stuur een e-mail naar boek@projectgezond.nl dan gaan wij je helpen.

PRODUCTEN DIE JE MISSCHIEN NOG NIET KENT

Er zijn een aantal producten die regelmatig op onze weekmenu's voorkomen maar niet bij iedereen bekend zijn. Om je een ellenlange zoektocht in de supermarkt te besparen hebben we besloten ze een apart plekje in dit boek te geven.

GRANOLA

Een (ontbijt)mix van granen, noten, zaden en gedroogd fruit. De lekkerste granola maak je zelf met de recepten die je vindt op projectgezond.nl. Zo hebben we bijvoorbeeld winterse granola, koffiegranola, tropische granola en een basisvariant die ook nooit gaat vervelen.

ZUIVELSPREAD

Smeerbaar broodbeleg op basis van zuivel. Onze favorieten zijn die met bieslook en tuinkruiden. Bekende zuivelspreadmerken zijn Philadelphia en Arla maar er zijn ook steeds meer huismerken verkrijgbaar.

GROENTESPREAD

Broodbeleg op basis van fijne groente. Wordt onder andere gemaakt door Heinz en Zonnatura. Maar ook hiervoor hebben wij een heerlijk eigen recept. Dit recept vind je op projectgezond.nl/paprikaspread/.

SESAMKOEKJES

Een zoet tussendoortje gemaakt van met name sesamzaad en honing. Zonnatura was één van de eerste fabrikanten van dit product maar inmiddels zijn er allerlei verschillende merken verkrijgbaar.

En, je voelt 'm al aankomen. Wij hebben ook een recept om zelf sesamkoekjes te maken. Dit recept vind je op projectgezond.nl/sesamkoekjes.



WEEKMENU'S



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (264 Kcal)
150 gr yoghurt
25 gr granola
1 banaan

Tussendoor (91 Kcal)
1 rijstwafel met
pindakaas

Lunch (325 Kcal)
1 snee brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
smeerkaas en
rauwkost
150 ml melk

Tussendoor (35 Kcal)
150 gr rauwkost
naar keuze

Diner (500 Kcal)
pasta met romige
champignonsaus en
spruitjes (recept, maar
dan met 45 gr pasta
en 75 gr kipfilet p.p.)

Snack (61 Kcal)
100 gr fruitsalade van
fruit naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (240 Kcal)
1 cracker met
zuivelspread
1 cracker met
appelstroop
1 peer

Tussendoor (148 Kcal)
1 sesamkoekje
150 ml melk

Lunch (251 Kcal)
1 bruin bolletje met:
20 gr kaas
rucola en mosterd
naar smaak
1 gekookt ei

Tussendoor (129 Kcal)
125 gr yoghurt
15 gr granola
50 gr blauwe bessen

Diner (364 Kcal)
75 gr schouder-
karbonade
150 gr gekookte
aardappels
150 gr bloemkool
25 ml jus

Snack (154 Kcal)
1 plak kaneel-
pompoencake
(recept)

WOENSDAG

Ontbijt (224 Kcal)
150 gr kwark
25 gr granola
50 gr friszoete
appelcompote
(recept)

Tussendoor (61 Kcal)
100 gr fruitsalade van
fruit naar keuze

Lunch (317 Kcal)
2 wraps (40 gr per stuk)
met in totaal:
50 gr groentespread
halve paprika
100 gr komkommer
40 gr ijsbergsla

Tussendoor (154 Kcal)
1 plak kaneel-
pompoencake
(recept)

Diner (436 Kcal)
40 gr woknoedels
150 gr Japanse
wokgroente
25 ml teriyaki woksau
25 gr pinda's

Snack (90 Kcal)
Gevulde eitjes van:
1 ei
10 gr fritessaus
1 kleine augurk
paprikapoeder, peper
en zout naar smaak

DONDERDAG

Ontbijt (186 Kcal)
1 beschuit met
zuivelspread
1 beschuit met jam
1 mandarijn

Tussendoor (87 Kcal)
100 gr kwark
10 gr rozijnen

Lunch (385 Kcal)
1 volkoren pistolet met:
30 gr rauwe ham
1 tomaat
50 gr komkommer
150 ml melk

Tussendoor (155 Kcal)
25 gr pinda's

Diner (402 Kcal)
75 gr kipfilet
150 gr aardappelschijfjes
150 gr sperziebonen
75 gr friszoete
appelcompote
(recept)

Snack (73 Kcal)
4 toastjes met
groentespread

VRIJDAG

Ontbijt (215 Kcal)
150 ml melk
30 gr havermout
75 gr blauwe bessen

Tussendoor (154 Kcal)
1 plak kaneel-
pompoencake
(recept)

Lunch (232 Kcal)
2 sneeën brood met
appelstroop

Tussendoor (92 Kcal)
2 kiwi's

Diner (453 Kcal)
wraps met gegrilde
zalm en knoflook-
dillesaus (recept,
maar dan met 75 gr
zalmfilet en
1 wrap p.p.)

Snack (122 Kcal)
30 gr kaas
mosterd naar smaak
OF
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (219 Kcal)
1 cracker met jam
1 cracker met een
omelet van 1 ei

Tussendoor (114 Kcal)
150 gr friszoete
appelcompote
(recept)

Lunch (281 Kcal)
1 snee brood met
groentespread en
rauwkost
1 snee brood met
smeerkaas en
rauwkost
1 mandarijn

Tussendoor (76 Kcal)
1 sesamkoekje

Diner (447 Kcal)
75 gr rundergehakt
45 gr spaghetti
150 gr Italiaanse
groente
150 gr tomatenblokjes
35 gr tomatenpuree
Italiaanse kruiden naar
smaak

Snack (122 Kcal)
halve wrap (40 gr
per stuk) met:
15 gr rauwe ham
7,5 gr zuivelspread
rucola naar smaak
OF
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (167 Kcal)
Een smoothie van:
150 gr yoghurt
25 gr havermout
50 gr blauwe bessen

Tussendoor (54 Kcal)
1 rijstwafel met
appelstroop

Lunch (278 Kcal)
150 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
1 cracker met magere
vleeswaren
1 cracker met kaas

Tussendoor (177 Kcal)
1 banaan
150 ml melk

Diner (441 Kcal)
runderstoof met bier
(recept, maar dan met
100 gr runderriblappen
en 100 gr grote krielen
p.p.)

Snack (155 Kcal)
25 gr pinda's



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (264 Kcal)
150 gr yoghurt
25 gr granola
1 banaan

Tussendoor (91 Kcal)
1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (459 Kcal)
2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
150 ml melk

Tussendoor (35 Kcal)
150 gr rauwkost naar keuze

Diner (579 Kcal)
pasta met romige champignonsaus en spruitjes (recept)

Snack (92 Kcal)
150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (240 Kcal)
1 cracker met zuivelspread
1 cracker met appelstroop
1 peer

Tussendoor (208 Kcal)
1 notenreep
150 ml melk

Lunch (356 Kcal)
1 volkoren pistolet met: 30 gr kaas
rucola en mosterd naar smaak
1 gekookt ei

Tussendoor (177 Kcal)
200 gr yoghurt
15 gr granola
100 gr blauwe bessen

Diner (364 Kcal)
75 gr schouderkarbonade
150 gr gekookte aardappels
150 gr bloemkool
25 ml jus

Snack (154 Kcal)
1 plak kaneelpompoencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (285 Kcal)
150 gr kwark
35 gr granola
75 gr friszoete appelcompote (recept)

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

Lunch (317 Kcal)
2 wraps (40 gr per stuk) met in totaal: 50 gr groentespread
halve paprika
100 gr komkommer
40 gr ijsbergsla

Tussendoor (154 Kcal)
1 plak kaneelpompoencake (recept)

Diner (477 Kcal)
50 gr woknoedels
150 gr Japanse wokgroente
25 ml teriyaki woksau
25 gr pinda's

Snack (180 Kcal)
Gevulde eitjes van: 2 eieren
10 gr fritessaus
1 kleine augurk
paprikapoeder, peper en zout naar smaak

DONDERDAG

Ontbijt (276 Kcal)
1 beschuit met kaas
1 beschuit met jam
2 mandarijnen

Tussendoor (131 Kcal)
150 gr kwark
15 gr rozijnen

Lunch (385 Kcal)
1 volkoren pistolet met: 30 gr rauwe ham
1 tomaat
50 gr komkommer
150 ml melk

Tussendoor (186 Kcal)
30 gr pinda's

Diner (402 Kcal)
75 gr kipfilet
150 gr aardappelschijfjes
150 gr sperziebonen
75 gr friszoete appelcompote (recept)

Snack (109 Kcal)
6 toastjes met groentespread

VRIJDAG

Ontbijt (287 Kcal)
200 ml melk
40 gr havermout
100 gr blauwe bessen

Tussendoor (154 Kcal)
1 plak kaneelpompoencake (recept)

Lunch (232 Kcal)
2 sneeën brood met appelstroop

Tussendoor (92 Kcal)
2 kiwi's

Diner (453 Kcal)
wraps met gegrilde zalm en knoflookdillesaus (recept, maar dan met 75 gr zalmfilet en 1 wrap p.p.)

Snack (281 Kcal)
40 gr kaas
mosterd naar smaak
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (291 Kcal)
1 cracker met jam
1 cracker met een omelet van 1 ei
150 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
150 gr friszoete appelcompote (recept)

Lunch (326 Kcal)
1 snee brood met groentespread en rauwkost
1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
2 mandarijnen

Tussendoor (76 Kcal)
1 sesamkoekje

Diner (447 Kcal)
75 gr rundergehakt
45 gr spaghetti
150 gr Italiaanse groente
150 gr tomatenblokjes
35 gr tomatenpuree
Italiaanse kruiden naar smaak

Snack (244 Kcal)
halve wrap (40 gr per stuk) met: 15 gr rauwe ham
7,5 gr zuivelspread
rucola naar smaak
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (262 Kcal)
Een smoothie van: 150 gr yoghurt
30 gr havermout
1 peer
kaneel naar smaak

Tussendoor (54 Kcal)
1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (393 Kcal)
200 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
2 crackers met magere vleeswaren
1 cracker met kaas

Tussendoor (177 Kcal)
1 banaan
150 ml melk

Diner (441 Kcal)
runderstoof met bier (recept, maar dan met 100 gr runderriblappen en 100 gr grote krielen p.p.)

Snack (186 Kcal)
30 gr pinda's



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

- Ontbijt (345 Kcal)**
200 gr yoghurt
40 gr granola
1 banaan
- Tussendoor (183 Kcal)**
2 rijstwafels met pindakaas
- Lunch (483 Kcal)**
2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
200 ml melk
- Tussendoor (58 Kcal)**
250 gr rauwkost naar keuze
- Diner (579 Kcal)** pag. 92
pasta met romige champignonsaus en spruitjes (recept)
- Snack (153 Kcal)**
250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

DINSDAG

- Ontbijt (330 Kcal)**
2 crackers met zuivelspread
1 cracker met magere vleeswaren
1 peer
- Tussendoor (232 Kcal)**
1 notenreep
200 ml melk
- Lunch (356 Kcal)**
1 volkoren pistolet met: 30 gr kaas
rucola en mosterd naar smaak
1 gekookt ei
- Tussendoor (177 Kcal)**
200 gr yoghurt
15 gr granola
100 gr blauwe bessen
- Diner (469 Kcal)**
100 gr schouderkarbonade
200 gr gekookte aardappels
200 gr bloemkool
30 ml jus
- Snack (231 Kcal)** pag. 95
1,5 plak kaneelpompoencake (recept)

WOENSDAG

- Ontbijt (333 Kcal)**
200 gr kwark
40 gr granola
75 gr friszoete appelcompote (recept) pag. 96
- Tussendoor (153 Kcal)**
250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
- Lunch (413 Kcal)**
2 wraps (40 gr per stuk) met in totaal: 50 gr groentespread
halve paprika
100 gr komkommer
40 gr ijsbergsla
200 ml melk
- Tussendoor (154 Kcal)** pag. 95
1 plak kaneelpompoencake (recept)
- Diner (570 Kcal)**
60 gr woknoedels
200 gr Japanse wokgroente pag. 174
30 ml teriyaki woksau
30 gr pinda's
- Snack (180 Kcal)**
Gevulde eitjes van: 2 eieren pag. 174
10 gr fritessaus
1 kleine augurk
paprikapoeder, peper en zout naar smaak

DONDERDAG

- Ontbijt (393 Kcal)**
2 beschuiten met kaas
1 beschuit met jam
2 mandarijnen
- Tussendoor (157 Kcal)**
200 gr kwark
15 gr rozijnen
- Lunch (409 Kcal)**
1 volkoren pistolet met: 30 gr rauwe ham
1 tomaat
50 gr komkommer
200 ml melk
- Tussendoor (217 Kcal)**
35 gr pinda's
- Diner (508 Kcal)**
100 gr kipfilet
200 gr aardappelschijfjes
200 gr sperziebonen
100 gr friszoete appelcompote (recept) pag. 96
- Snack (109 Kcal)**
6 toastjes met groentespread

VRIJDAG

- Ontbijt (287 Kcal)**
200 ml melk
40 gr havermout
100 gr blauwe bessen
- Tussendoor (154 Kcal)** pag. 95
1 plak kaneelpompoencake (recept)
- Lunch (410 Kcal)**
2 sneeën brood met appelstroop
1 snee brood met pindakaas
- Tussendoor (92 Kcal)**
2 kiwi's
- Diner (569 Kcal)** pag. 99
wraps met gegrilde zalm en knoflookdillesaus (recept)
- Snack (281 Kcal)**
40 gr kaas
mosterd naar smaak
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

- Ontbijt (315 Kcal)**
1 cracker met jam
1 cracker met een omelet van 1 ei
200 ml melk
- Tussendoor (114 Kcal)** pag. 96
150 gr friszoete appelcompote (recept)
- Lunch (397 Kcal)**
2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
1 mandarijn
- Tussendoor (152 Kcal)**
2 sesamkoekjes
- Diner (481 Kcal)** pag. 174
75 gr rundergehakt
55 gr spaghetti
150 gr Italiaanse groente pag. 174
150 gr tomatenblokjes
35 gr tomatenpuree
Italiaanse kruiden naar smaak
- Snack (365 Kcal)** pag. 174
1 wrap (40 gr per stuk) met: 30 gr rauwe ham
15 gr zuivelspread
rucola naar smaak
1 drankje naar keuze

ZONDAG

- Ontbijt (298 Kcal)**
Een smoothie van: 200 gr yoghurt
35 gr havermout
1 peer
kaneel naar smaak
- Tussendoor (107 Kcal)**
2 rijstwafels met appelstroop
- Lunch (416 Kcal)**
250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
2 crackers met magere vleeswaren
1 cracker met kaas
- Tussendoor (201 Kcal)**
1 banaan
200 ml melk
- Diner (525 Kcal)** pag. 100
runderstoof met bier (recept)
- Snack (248 Kcal)**
40 gr pinda's



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (366 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 45 gr granola
- 1 banaan

Tussendoor (277 Kcal)

- 2 rijstwafels met pindakaas
- 1 rijstwafel met jam
- 1 appel

Lunch (556 Kcal)

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

Tussendoor (154 Kcal)

- 250 gr rauwkost naar keuze
- 200 ml melk

Diner (579 Kcal)

- pasta met romige champignonsaus en spruitjes (recept)

Snack (153 Kcal)

- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (424 Kcal)

- 2 crackers met magere vleeswaren
- 1 cracker met magere zuivelspread
- 1 cracker met appelstroop
- 1 peer

Tussendoor (136 Kcal)

- 1 notenreep

Lunch (595 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met: 30 gr kaas
- rucola en mosterd naar smaak
- 1 bruin bolletje met groentespread en rauwkost
- 1 gekookt ei
- 200 ml melk

Tussendoor (198 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 20 gr granola
- 100 gr blauwe bessen

Diner (516 Kcal)

- 125 gr schouder-karbonade
- 200 gr gekookte aardappels
- 200 gr bloemkool
- 30 ml jus

Snack (231 Kcal)

- 1,5 plak kaneel-pompoencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (354 Kcal)

- 200 gr kwark
- 45 gr granola
- 75 gr friszoete appelcompote (recept)

Tussendoor (153 Kcal)

- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (459 Kcal)

- 2 wraps (40 gr per stuk) met in totaal: 50 gr groentespread
- halve paprika
- 100 gr komkommer
- 40 gr ijsbergsla
- 200 gr rauwkost naar keuze
- 200 ml melk

Tussendoor (308 Kcal)

- 2 plakken kaneel-pompoencake (recept)

Diner (642 Kcal)

- 70 gr woknoedels
- 200 gr Japanse wokgroente
- 30 ml teriyaki woksau
- 35 gr pinda's

Snack (180 Kcal)

- Gevulde eitjes van: 2 eieren
- 10 gr fritessaus
- 1 kleine augurk
- peper, zout en paprikapoeder naar smaak

DONDERDAG

Ontbijt (464 Kcal)

- 2 beschuiten met kaas
- 1 beschuit met jam
- 1 beschuit met zuivelspread
- 2 mandarijnen

Tussendoor (262 Kcal)

- 200 gr kwark
- 1 banaan
- 15 gr rozijnen

Lunch (477 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met: 30 gr rauwe ham
- 1 tomaat
- 50 gr komkommer
- 1 gekookt ei
- 200 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)

- 40 gr pinda's

Diner (536 Kcal)

- 125 gr kipfilet
- 200 gr aardappelschijfjes
- 200 gr sperziebonen
- 100 gr friszoete appelcompote (recept)

Snack (109 Kcal)

- 6 toastjes met groentespread

VRIJDAG

Ontbijt (306 Kcal)

- 200 ml melk
- 45 gr havermout
- 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (154 Kcal)

- 1 plak kaneel-pompoencake (recept)

Lunch (641 Kcal)

- 2 sneeën brood met appelstroop
- 1 snee brood met pindakaas
- 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 peer

Tussendoor (92 Kcal)

- 2 kiwi's

Diner (569 Kcal)

- wraps met gegrilde zalm en knoflook-dillesaus (recept)

Snack (316 Kcal)

- 50 gr kaas
- mosterd naar smaak
- 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (384 Kcal)

- 2 crackers met jam
- 1 cracker met een omelet van 1 ei
- 200 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)

- 150 gr friszoete appelcompote (recept)

Lunch (442 Kcal)

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

Tussendoor (228 Kcal)

- 3 sesamkoekjes

Diner (563 Kcal)

- 100 gr rundergehakt
- 65 gr spaghetti
- 150 gr Italiaanse groente
- 150 gr tomatenblokjes
- 35 gr tomatenpuree
- Italiaanse kruiden naar smaak

Snack (365 Kcal)

- 1 wrap (40 gr per stuk) met: 30 gr rauwe ham
- 15 gr zuivelspread
- rucola naar smaak
- 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (317 Kcal)

- Een smoothie van: 200 gr yoghurt
- 40 gr havermout
- 1 peer
- kaneel naar smaak

Tussendoor (198 Kcal)

- 2 rijstwafels met appelstroop
- 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (584 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 2 sneeën brood met kaas
- 1 snee brood met magere vleeswaren

Tussendoor (201 Kcal)

- 1 banaan
- 200 ml melk

Diner (525 Kcal)

- runderstoof met bier (recept)

Snack (248 Kcal)

- 40 gr pinda's





RECEPTEN

PASTA MET ROMIGE CHAMPIGNONSAUS EN SPRUITJES

Kleine spruitjes smaken vaak lekkerder dan de wat grotere. Dus als je de keuze hebt, dan weet je nu wat te doen. Hoewel wij denken dat de grotere spruitjes er ook prima in gaan, in combinatie met deze romige saus en de krokante kip.

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

2 PERSONEN

120 gr pasta
(bv. penne of fusilli)
150 gr spruitjes
200 gr kipfilet
1 ui
1 teentje knoflook
1 (gele) paprika
100 gr champignons
20 gr roomboter
20 gr bloem
100 ml melk
200 ml groentebouillon
citroensap
10 gr peterselie

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.

Maak de spruitjes schoon en kook ze in 3 minuten beetgaar.

Snijdt de kip in blokjes van ongeveer 2 bij 2 centimeter. Bestrooi ruim met peper en zout.

Snijdt de ui in kwartingen en hak de knoflook fijn.

Snijdt de paprika in reepjes en de champignons in grove plakken.

Verhit een scheutje olie en bak de kip op hoog vuur rondom bruin.

Voeg de ui, paprika en champignons toe en bak op hoog vuur mee.

Bestrooi met wat peper.

Zet het vuur lager en bak de knoflook mee.

Voeg de boter toe en laat smelten tussen de groenten.

Bak de bloem een paar minuten mee.

Meng de melk met de groentebouillon en roer door de groenten, boter en bloem.

Laat de saus binden en maak op smaak met peper, zout en citroensap.

Hak de peterselie fijn.

Roer de spruitjes en pasta door de saus en garneer met de peterselie.

TIPS & TRICKS

Snijdt de kip niet te klein. Voeg de groenten echt meteen toe als de kipblokjes rondom op hoog vuur aangebakken zijn. Van binnen zijn ze dan nog niet gaar, maar dat is juist de bedoeling. De kip droogt namelijk uit als je te lang wacht met het toevoegen van de groenten.

PER PERSOON

Kcal 579

Eiwit 39,3 gr

Koolh. 60,3 gr

Vet 17,6 gr

Vezels 14,1 gr



KANEEL-POMPOENCAKE

‘Een goed begin is het halve werk!’ Dat dachten wij ook. Daarom beginnen we de eerste week van dit boek direct met cake. En wat voor één! Wij weten zeker dat je volgend jaar tegen het einde van de zomer uitkijkt naar de herfst. Nou ja, naar deze kruidige cake in ieder geval.

BEREIDINGSTIJD

25 minuten +

55 minuten oventijd

14 PLAKKEN

100 gr roomboter

300 gr pompoenblokjes

100 gr donkere
basterdsuiker

2 eieren

200 gr zelfrijzend bakmeel

50 gr rozijnen

1 tl kaneel

2 cm gember

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.

Kook de pompoenblokjes 10 minuten in een laagje water met een snuf zout. Giet af en laat even uitlekken.

Pureer de pompoenblokjes met een staafmixer. Laat de pompoenpuree verder afkoelen op het aanrecht.

Klop de roomboter los met de suiker.

Voeg de eieren één voor één toe en klop tot een glad mengsel.

Roer het zelfrijzend bakmeel door het mengsel. Voeg daarna ook de pompoenpuree toe en meng alles goed door.

Roer de rozijnen, kaneel, de geraspte gember en een snuf zout erdoor en stort in een ingevet cakeblik.

Bak de kaneel-pompoencake in 55 à 60 minuten gaar.

Haal de cake uit de oven en laat 10 minuten afkoelen in het blik.

Verwijder de cake uit het blik en laat verder afkoelen op een (taart) rooster.

TIPS & TRICKS

De cake krijgt een mooie kleur door de donkere basterdsuiker, maar met witte (basterd)suiker slaagt dit recept ook.

Je kunt de plakken cake invriezen met een bakpapiertje ertussen.

Zo kun je ze makkelijk per stuk uithalen en laten ontdooien.

PER PLAK

Kcal 154

Eiwit 2,8 gr

Koolh. 20,1 gr

Vet 6,8 gr

Vezels 1,5 gr

FRISZOETE APPELCOMPOTE

Niets gezelliger dan de geur van warme appel in huis. En niets lekkerder dan een zelfgemaakte appelcompote. Grote kans dat je alle ingrediënten voor dit simpele maar smakelijke recept al in huis hebt. Wat houdt je nog tegen?

BEREIDINGSTIJD
30 minuten

600 GRAM
4 appels
(Goudreinet of Elstar)
citroensap
40 gr suiker
75 ml water
kaneel

Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
Snijd de appels in blokjes van ongeveer 1 bij 1 centimeter.
Besprenkel de appelblokjes met citroensap en breng samen met de suiker aan de kook in 75 milliliter water.
Laat de appelblokjes 15 à 20 minuten koken zonder de deksel op de pan.
Roer de appels nog een keer door en maak verder op smaak met kaneel en citroensap.
Laat de compote eerst afkoelen en bewaar hem vervolgens in de koelkast.

TIPS & TRICKS

Het is de bedoeling dat je na het schoonmaken van de appels zo'n 500 tot 550 gram appel over hebt om te gebruiken voor de compote. Heb je de compote liever iets fijner? Druk de stukjes appel tijdens het koken dan zelf wat verder kapot met een stamper of de achterkant van een vork.
In een gesteriliseerde weckpot blijft de compote minstens een week lekker vers.

PER 100 GRAM
Kcal 76
Eiwit 0,3 gr
Koolh. 19,5 gr
Vet 0,1 gr
Vezels 2,2 gr



WRAPS MET GEGRILDE ZALM EN KNOFLOOK-DILLESAUS

Typisch herfst kunnen we dit recept niet noemen. Het is misschien zelfs een knipoog naar de heerlijke zomer die nog niet zo lang geleden hoogtij vierde. Maar een goed recept met wraps hoort nu eenmaal in een kookboek vinden wij. Gelukkig zijn wraps niet seizoensgebonden en mogen ze dus ook in de herfst.

Graag zelfs!

BEREIDINGSTIJD

35 minuten

2 PERSONEN

2 teentjes knoflook
25 gr fritessaus
75 gr yoghurt
1 tl gedroogde dille
2 augurken (ca. 40 gr)
200 gr zalmfilet
1 gele paprika
1 rode paprika
100 gr taugé
3 wraps
(40 gr per stuk)

PER PERSOON

Kcal 569
Eiwit 31,7 gr
Koolh. 47,2 gr
Vet 29,1 gr
Vezels 7,9 gr

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Hak de teentjes knoflook fijn en fruit ze zachtjes aan in een scheutje olie.

Meng de fritessaus met de yoghurt en dille.

Snijd de augurken in kleine stukjes. Net zo klein als een fijngesnipperd uitje.

Schep de knoflook uit de pan en zorg dat de olie achterblijft. Zet het vuur uit.

Meng de knoflook met de augurk door de yoghurtsaus.

Maak de saus op smaak met peper, zout en augurkennat.

Bestrooi de zalm met peper en zout. Smeer dun in met olie. Leg de zalm in een ovenschaal en zet voor ongeveer 15 minuten in de oven.

Was de paprika's, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd in dunne reepjes.

Overspoel de taugé met kokend water en laat uitlekken in een vergiet.

Verhit de pan waar de knoflook in aangefruit is opnieuw. Voeg indien nodig nog een klein beetje extra olie toe.

Bak de paprikareepjes enkele minuten op hoog vuur. Bak de taugé 1 à 2 minuten mee. Bestrooi met peper.

Verwarm de wraps volgens de instructies op de verpakking.

Haal de zalmfilet uit de oven en trek met twee vorken in grove stukken uit elkaar.

Zet een klein beetje saus apart en verdeel de rest over de wraps.

Verdeel vervolgens de groenten en zalm over de wraps.

Top iedere wrap af met een laatste dotje saus.

Rol de wraps op en serveer direct.

TIPS & TRICKS

Voor wie van pittig houdt: strooi wat chiliflakes over de wrap voor je 'm oprolt.

We rekenen voor dit recept drie wraps voor twee personen. Je mag dus anderhalve wrap per persoon hebben.

RUNDERSTOOF MET BIER

"Always look on the bright side of... autumn." Want hoezeer je de zomer ook mist, de herfst leent zich perfect voor dit soort stoofpotjes. Bekijk de herfst dus van de zonnige kant en stoof erop los! Misschien zelfs met een herfstzonnetje in de lucht. "Tudu, tudu, tudu, tuduuuu..."

BEREIDINGSTIJD

25 minuten +
2 uur stoven

2 PERSONEN

250 gr runderribblappen
15 gr roomboter
2 sjalotjes
1 laurierblaadje
1 kruidnagel
2 teentjes knoflook
125 ml donker bier
175 ml runderbouillon
20 gr appelstroop
5 gr mosterd
250 gr wortels
150 gr bleekselderij
300 gr grote krielen
10 gr maïzena

Snijd de riblappen in blokjes en bestrooi met peper en zout.

Smelt de boter in een pan en bak het vlees op hoog vuur rondom aan zodat het mooi bruin kleurt.

Halveer de sjalotjes. Zet het laurierblaadje met de kruidnagel vast in één van de halve sjalotjes. Snipper de andere helften en voeg toe aan het vlees. Bak even mee.

Hak de knoflook grof en bak kort mee.

Blus het vlees af met het bier en de bouillon.

Voeg de appelstroop en mosterd toe.

Leg het halve sjalotje - met het laurierblaadje en de kruidnagel erin - ook in de pan.

Laat het vlees minstens 2 uur pruttelen met de deksel schuin op de pan. Voeg indien nodig af en toe een scheutje water toe.

Maak de wortels en bleekselderij schoon en snijd in stukken van ongeveer 1 centimeter breed.

Voeg de groenten en krielen toe aan het stoofpotje en laat ze in 20 minuten gaar pruttelen.

Verwijder het halve sjalotje met het laurierblaadje en de kruidnagel en maak het stoofpotje verder op smaak met peper, zout en eventueel extra mosterd.

Roer de maïzena los in een scheutje koud water. Voeg het toe en laat even pruttelen om het gerecht te binden.

TIPS & TRICKS

Het vlees moet minstens 2 uur stoven. Maar 3 à 4 uur geeft een nog malser resultaat.

Bereid het stoofvlees gerust een dag van tevoren. Voeg de volgende dag de groenten en krielen toe en laat het stoofpotje nog ongeveer 20 minuten pruttelen, zodat de groenten en krielen gaar worden.

De alcohol verdampt grotendeels of zelfs volledig uit het gerecht tijdens het stoven. Wil je desondanks geen alcohol gebruiken?

Gebruik dan bouillon in plaats van bier en voeg twee eetlepels (witte wijn)azijn toe.

PER PERSOON

Kcal 525
Eiwit 34,8 gr
Koolh. 44,5 gr
Vet 18,8 gr
Vezels 17,7 gr



RECEPTENREGISTER

WEEK 1	
Pasta met romige champignonsaus en spruitjes	
Kaneel-pompoencake	
Friszoete appelcompote	
Wraps met gegrilde zalm en knoflook-dillesaus	
Runderstoof met bier	
WEEK 2	
Preistamppot met spekjes en paprika	103
Vegetarische bietenlasagne	104
Chili con carne maaltijdsoep met gehaktballetjes	107
Broodje warm vlees met champignons	108
Spinazie-kaasballetjes	111
WEEK 3	
Choco-pindakaasrepen	112
Kippenstoof met couscous en druiven	115
Witlofschotel met achterham en kaassaus	116
Pittige wok met pastinaak en beef	119
Ontbijtcrumble met peer en bramen	120
WEEK 4	
Rode kool met appel, kaneel en rozijnen	123
Jachtpannetje	124
Truffelpasta met shiitake en Parmezaanse kaas	127
Pompoen-wortelsoep met kokos en tijm	128
Rozemarijnfocaccia met olijf en tomaat	131
WEEK 5	
Zuurkoolschotel met kerrie en ananas	132
Mandarijn-roomkaastaart met kruidnoten	135
Bloemkool-broccolistamppot met gerookte zalm	136
Ei met ontbijtspek en witte bonen	139
Pannenkoek met prei, ontbijtspek en geitenkaas	140
WEEK 6	
Stevige tomatensoep met rookworst en schelpjespasta	143
Hachee met hutspot	144
Zoete aardappelhummus	147
Ovenrisotto met cherrytomaten en salami	148
Winterse salade met pastinaak, spruitjes en croutons	151
WEEK 7	
Hartige taart met brie en spinazie	152
Boerenkool met shoarmavlees	155
Thaise rode curry met kip, zoete aardappel en sugar snaps	156
Smoothiebowl	159
Mini tarte-tartin met appel en honing	160
WEEK 8	
Aardappelsalade met spekjes en groene kruidendressing	163
Linzenschotel met katenspek	164
Gevulde portobello met risotto en gegrilde groente	167
Winterse mini-saucijzen	168
Tosti met zuurkool, rauwe ham en feta	171

