HET GEZOND IN

20 MINUTEN

PROGRAMMA







jasperalblas

HET GEZOND IN

20 MINUTEN

PROGRAMMA

INKIJKEXEMPLAAR

Inhoudsopgave

Inleiding **4**

Waarom de meeste trends niet duurzaam zijn 4

Je lichaam als kompas 4

Behoefte aan gemak en ontspanning 5

Makkelijke en snelle recepten 5

Het belang van gezondheid als je een druk leven hebt 7

Wat is gezond eten? 7

Puur eten als basis 7

Belangrijke voedingsstoffen 8

Neem de tijd 8

Het resultaat 8

De gezonde 20 minuten-recepten 8

Weekschema's voor extra houvast 9

Gun jezelf die stralende gezondheid 9

Eet gezond uit liefde voor jezelf en je lichaam 9

We doen het samen 10

Hoe werkt dit programma? **12**

Belangrijke informatie over de recepten 12

Het stappenplan 13

Praktisch tips voor een succesvol programma 14

Tijdbesparende tips voor snelle maaltijden **16**

De voorraadkast **18**

Ontbijtrecepten **23**

Smoothies **55**

Lunchrecepten **77**

Dinerrecepten met vlees **119**

INKIJKEXEMPLAAR

Dinerrecepten met vis 151

Dinerrecepten vegetarisch 183

Soepen 205

Extra snelle recepten 227

Weekendrecepten 249

Tussendoortjes 281

Warme dranken 299

Alternatievenlijst 312

Veelgestelde vragen 318

Index & Register 323

Receptenindex 324

Register 328

Tot slot 338

INKIJKEXEMPLAAR

Hoe werkt dit programma?

Dit programma vergt geen lange voorbereiding. Het belangrijkste dat je te doen staat, is bepalen wanneer je begint en de boodschappen doen voor de eerste paar dagen zodat je kunt starten.

Maar om alles duidelijk voor je te maken, hebben we een korte handleiding gemaakt die je precies vertelt hoe je dit programma kunt gebruiken voor een optimaal resultaat.

Dit programma bestaat uit meer dan 120 gezonde koolhydraatarme recepten.

Zoals eerder genoemd, kun je voor een optimale gezondheid het beste met de weekschema's aan de slag te gaan. Deze ontvang je digitaal. En zeker als je wilt afvallen, als je in de overgang bent of door een plateau wilt breken.

De weekschema's geven houvast en helpen je je los te koppelen van je oude eetgewoonten. Natuurlijk kun je het programma ook op jouw eigen manier gebruiken als je niet hoeft af te vallen, maar gewoon af en toe een lekker en gezond recept wilt maken.

De vier weekschema's beginnen op maandag en omvatten dagelijks drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en diner. Je kunt dit zelf aanvullen met twee tussendoortjes per dag naar behoefte. Op pagina 281 vind je een aantal suggesties en recepten voor lekkere tussendoortjes.

Belangrijke informatie over de recepten

De recepten uit dit programma hebben (op de speciale weekendrecepten na) een bereidingstijd van 20 minuten of minder.

De hoeveelheden zijn voor 1 persoon, tenzij aangegeven wordt dat ze voor een dubbele portie zijn. Het is prima om af en toe een maaltijd te verwisselen als je daar behoefte aan hebt of als dat beter past binnen jouw persoonlijke situatie.

Achterin het boek op pagina 312 vind je een lijst met alternatieven. Is er iets uit een recept dat je niet lust of ben je allergisch of intolerant voor een ingrediënt? Bekijk dan deze lijst.

Begin elk recept met het snijden en wassen van de ingrediënten. Hoe snel iets klaar is, heeft te maken met hetgeen waar je op kookt. Zowel gasstellen, koken via inductie en ook ovens kunnen van temperatuur verschillen. Kijk en proef tussendoor goed om te oordelen of iets eerder klaar is dan aangegeven, of juist langer duurt.

Het kan zo zijn dat het koken de eerste week wellicht wat meer tijd kost, omdat je moet wennen aan je nieuwe eetpatroon. Je zal merken dat het snel makkelijker wordt.

INKIJKEXEMPLAAR

Bij alle recepten vind je:

- **Een afslanktip:** deze tips helpen je het afslanken te versnellen.
- **Een vegatip:** als vegetariër kun je meedoen aan alle recepten (sla de dinerrecepten met vlees of vis dus niet over!).
- **Een gezinstip:** ook met het gezin hebben we rekening gehouden. Met minimale aanpassingen en toevoegingen eten jullie samen gezond.

Ook staat regelmatig aangegeven bij een recept als het gerecht geschikt is om in te vriezen. Je kunt er dan voor kiezen om een dubbele hoeveelheid te maken, zodat je die op een later moment, wanneer je weinig tijd hebt, op kunt eten.

Zo leer je dat het prima mogelijk is om een heerlijke en gezonde maaltijd op tafel te zetten in 20 minuten!

Het stappenplan

Om het programma zo optimaal mogelijk te laten verlopen, zijn er een aantal stappen belangrijk om te zetten voordat je begint:

Stap 1: Bepaal je startdatum

Zorg dat je voor dat je begint tijd vrij maakt om deze handleiding goed door te lezen.

Stap 2: Haal de juiste keukengerei in huis

We gebruiken geen ingewikkelde keukenapparatuur, maar als je snel wilt koken is het prettig om keukengerei in huis te hebben van goede kwaliteit. Dit maakt koken een stuk leuker en makkelijker.

Zorg dat je het volgende keukengerei in huis hebt:

- Standaard potten- en pannenset
- Blender
- Waterkoker
- Knoflookpers
- Garde
- Bakspullen (muffinvormpjes, bakpapier, cakeblik)
- Scherpe mesjes
- Goede snijplank
- Dunschiller
- Zestsnijder of rasp
- Zeef of vergiet
- Milieuvriendelijk rietje

Handig voor als je eten mee wilt nemen:

- Tupperware-bakjes
- Thermoskan
- Goede shakebeker
- Koeltasje

Stap 3: Maak van je keuken een fijne, opgeruimde plek

Loop al je kastjes door en gooi bewerkte voedingsmiddelen met geraffineerde suikers en ongezonde E-nummers weg. Je zal deze niet meer gebruiken, dus ze kunnen maar beter weg zijn uit je omgeving. :-)

Daarnaast is het om snel te kunnen koken belangrijk dat je keuken goed georganiseerd is. Zorg dus voor een duidelijke indeling van je kookspullen en alle producten die je gebruikt. Maak ook gebruik van glazen potten om al je gezonde producten in te sorteren zodat je duidelijk ziet wat waar staat.

Maak ook je keuken goed schoon, zodat je een frisse start kunt maken.

Stap 4: Doe de juiste boodschappen

Op pagina 18 vind je de lijst aan boodschappen die fijn zijn om je voorraadkast te hebben. Deze vormen de basis van spullen die belangrijk zijn om in huis te hebben om makkelijk en snel een gezonde maaltijd te kunnen koken.

INKIJKEXEMPLAAR

De verse boodschappen per week vind je in de pdf bij de weekschema's en ontvang je digitaal.

Stap 5: Bereid de maaltijden voor

Als je af wilt vallen, is het voorbereiden van maaltijden en het plannen van de voorbereidingen essentieel.

Plan aankomende weken twee blokken van twee uur in je agenda om maaltijden voor te bereiden. Bijvoorbeeld op zondag en op woensdag. Bereid in die tijd een aantal ontbijt- lunch- en dinerrecepten voor en wellicht wat gezonde tussendoortjes.

Het is van een aantal voedingsmiddelen handig om een voorraadje te hebben. Zoals granola, hummus of dipjes, crackers en wraps. Met de juiste voorbereiding weet je zeker dat dit plan een succes wordt.

Leg dit boek op het aanrecht en maak er een gewoonte van om elke ochtend en avond te kijken wat er op de planning staat.

Praktisch tips voor een succesvol programma

De volgende praktische informatie maakt het gezonde koken nog gemakkelijker.

Etiketten lezen

Het kan zo zijn dat je soms niet weet of een product gezond is of niet. Lees daarom altijd goed het etiket van het product dat je koopt. Check de ingrediëntenlijst en onderzoek wat er in het product zit.

Hoe minder ingrediënten in het product, hoe beter. Als je leest dat er veel ingrediënten in zitten met allerlei moeilijke namen, is dat een teken dat je het beter in de schappen kunt laten staan.

Om het je wat makkelijker te maken, sturen je via de mail een Productenlijst toe met onze favoriete gezonde producten. Deze kun je uitprinten en meenemen naar de supermarkt.

Bakken en braden

We gebruiken in de recepten verschillende ingrediënten om te bakken en braden. Dat zijn:

- Kokosolie
- Ghee (geklaarde boter)
- Grasboter
- Roomboter

Je hoeft dit niet allemaal in huis te halen. Kies in elk geval voor een goede olie (het liefst kokosolie) en één boter soort om in te braden.



Portiegroottes

Hoeveel je nodig hebt, verschilt van persoon tot persoon. Verschillende factoren spelen hierbij een rol, zoals je geslacht, je leeftijd, hoeveel beweging je hebt en je lengte.

INKIJKEXEMPLAAR

De portiegroottes in dit programma zijn over het algemeen ruim. Luister goed naar je lichaam en eet tot je voldaan bent en niet totdat je vol bent. Stop dus met eten als je geen honger meer hebt!

Als blijkt dat je aan de helft van de porties genoeg hebt, bewaar dan de andere helft om de dag erna te eten of in te vriezen. Als je wilt, kun je de porties verkleinen en de helft van de ingrediënten gebruiken.

Wanneer je merkt dat je niet afvalt, verklein dan de porties en test of de portiegrootte de reden is dat jij niet afvalt.

Ovengerechten

In dit programma staan weinig ovengerechten. Maar als je de oven gebruikt, let dan altijd goed bij op. Ovens kunnen erg verschillen van temperatuur. Volg de aanwijzingen volgens het recept op, maar stem de temperatuur en baktijden op jouw oven aan.

Restjes

Het kan zijn dat je af en toe restjes overhoudt, vooral van groenten en fruit. Gooi ze niet weg, maar wees creatief en gebruik ze door smoothies of vries ze in.

Je kunt ook regelmatig een restjesmaaltijd inplannen. Zo zet je met je restjes groenten en wat blokjes kipfilet of zalm, een scheut sojasaus en wat verse kruiden al een prima wokmaaltijd op tafel.

Zaden en gember

Als je bloedverdunners gebruikt, pas dan op met het gebruik van chiazaad, lijnzaad, hennepzaad en gember.

Deze zaden en gember verdunnen van nature je bloed, waardoor ze effect kunnen hebben op medicatie. Laat ze weg of overleg met je arts in hoeverre je ze kunt gebruiken.

Kruiden

Smaken verschillen en met kruiden kun je enorm veel doen om een recept qua smaak te veranderen. Voeg dus vooral kruiden en specerijen naar smaak extra toe als je daar behoefte aan hebt.

Drinken

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter water. Vul dit aan met kruidenthee en maximaal twee kopjes zwarte (gefilterde) koffie per dag.

INKIJKEXEMPLAAR

ONTBIJT RECEPTEN

INKIJKEXEMPLAAR



INKIJKEXEMPLAAR

Scrambled tofu

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 tomaat
- 100 g tofu
- 1 tl kerriepoeder
- ½ el edelgistvlokken
- ½ avocado
- Verse bieslook
- Peper en zeezout
- Olijfolie extra-vergine
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de tomaat en snijd 'm doormidden. Besprenkel de twee tomaathelften op de snijkant met olijfolie en bestrooi met peper en zeezout. Leg ze op de bakplaat met de snijkant naar boven en rooster 10 minuten in de oven.
3. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak het blok tofu, het kerriepoeder en de edelgistvlokken een paar minuten op middelhoog vuur. Duw de tofu kapot met je spatel, zodat die de structuur van roerei krijgt.
4. Haal intussen het vruchtvlees uit de avocado en snijd het in reepjes.
5. Schep het tofumengsel op een bord en verdeel de avocado en de geroosterde tomaat erover. Garneer met fijngesneden bieslook.

Tips:

- Afslanktip: Laat de avocado achterwege.
- Gezinstip: Serveer er wat geroosterd brood bij.
- Gebruik zijden tofu; dat maakt het gerecht zachter van smaak. In de Productenlijst zie je waar je zijden tofu kunt kopen.
- Voor een echte ei-smaak kun je de tofu bestrooien met kala namak-zout. Dit 'zwarte zout' uit India heeft een hoog zwavelgehalte, waardoor het naar ei smaakt!

INKIJKEXEMPLAAR

Rabarbercompote met Griekse yoghurt

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 80 g rabarber
- 1 sinaasappel
- 2 cm gember
- 20 g amandelschaafsel
- 1 tl vanille-extract
- 120 g Griekse yoghurt
- Zeezout

Bereidingswijze:

1. Was de rabarber, snijd 'm in stukjes en doe die in een steelpannetje.
2. Rasp de schil van de gewassen sinaasappel boven de rabarber en voeg daarna het sap uit beide sinaasappelhelften toe. Rasp ook de gember boven de pan.
3. Meng het geheel door elkaar en breng op laag vuur aan de kook. Roer regelmatig door tot de rabarber zacht is en uit elkaar valt.
4. Verhit ondertussen een droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Zet het vuur uit.
5. Roer het vanille-extract en een klein snufje zeezout door de rabarbercompote.
6. Schep de Griekse yoghurt en de compote in een kom. Garneer met het geroosterde amandelschaafsel.

Tips:

- Gezinstip: Meng wat honing of ahornsiroop door de compote.
- Aan het begin van het rabarberseizoen kan de rabarber nog flink zuur zijn. Voeg ook dan 1 eetlepel honing toe aan de compote.
- Je kunt de sinaasappelschil fijn raspen, of de schil in repen van de sinaasappel halen met een dunschiller. Haal in dit laatste geval de repen schil voor het serveren weer uit de steelpan.
- Je kunt de hoeveelheden in dit recept makkelijk verdubbelen. De extra rabarbercompote is in een brandschone, goed afgesloten pot tot 2 weken houdbaar in de koelkast.
- Is er geen rabarber verkrijgbaar in de winkel? Kies dan een ander ontbijt als dit recept op het weekschema staat.
- Heb je een lactose-intolerantie? Gebruik dan kokosyoghurt of amandelyoghurt in plaats van Griekse yoghurt.

INKIJKEXEMPLAAR



INKIJKEXEMPLAAR

LUNCH RECEPTEN

INKIJKEXEMPLAAR



INKIJKEXEMPLAAR

Thaise viskoekjes met komkommer-salade

Bereidingstijd: +/- 20 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

Voor de viskoekjes:

- 125 g stevige witvis
- 1 tl currypasta
- 1½ el vissaus
- 1 ei
- 1 stengel bosui
- Verse koriander

Voor de komkommer-salade:

- ½ komkommer
- ¼ rode peper
- ½ avocado
- 1 el sojasaus
- 1 el rijstazijn
- 20 g gezouten pinda's
- Peper en zeezout
- Kokosolie
- Verse munt

Bereidingswijze:

1. Maal de witvis, currypasta, vissaus en het ei in een keukenmachine tot een plakkerige massa.
2. Snijd de bosui in ringetjes en de verse koriander fijn. Meng de bosui en koriander door het deeg.
3. Vorm twee balletjes van het deeg en druk deze iets plat. Leg de viskoekjes op een bord en bewaar ze tot gebruik in de koelkast.
4. Schaaf de komkommer in lange linten en snijd de rode peper in dunne ringetjes.
5. Snijd het vruchtvlees van de avocado in reepjes.
6. Haal de blaadjes munt van de takjes.
7. Meng de sojasaus en de rijstazijn in een saladekom. Voeg de komkommerlinten, rode peper, avocado en munt toe en mix alles goed door elkaar.
8. Verhit wat kokosolie in een koekenpan of een wok. Bak de Thaise viskoekjes in een paar minuten goudbruin op middelhoog vuur.
9. Serveer op een bord met de komkommer-salade.
10. Hak de gezouten pinda's grof en strooi ze over de salade.

Tips:

- Afslanktip: Laat de avocado achterwege.
- Vegatips: Vervang de witvis door 125 gram (stevige) tofu en rasp deze grof.
- Vervang de vissaus door sojasaus.
- Check ook of de currypasta die je gebruikt vegetarisch is; soms zit daar vissaus of gedroogde garnaal in.
- De viskoekjes kun je goed van tevoren klaarmaken en ook koud eten.
- Is je deeg wat te nat? Voeg dan 1 eetlepel havermeel toe.
- Wijting is bijvoorbeeld een lekkere stevige witvis. Maar je kunt ook kabeljauwfilet gebruiken.
- Heb je een gluten-intolerantie? Gebruik dan tamari in plaats van sojasaus.

INKIJKEXEMPLAAR

Rijstrolletjes met warmgerookte zalm

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 el miso
- 1 el sesamolie (geroosterd)
- 1 limoen
- ½ el zwarte sesamzaadjes
- 80 g bimi
- 2 rijstvellen
- 100 g warmgerookte zalm
- 40 g taugé
- 20 g kiemen
- Verse munt
- Verse koriander
- Zeezout

Bereidingswijze:

1. Meng de miso en de sesamolie in een kommetje.
2. Rasp de schil van de gewassen limoen boven het kommetje. Snijd de limoen doormidden en knijp het sap uit beide helften uit boven de kom. Meng alles goed door elkaar.
3. Strooi de sesamzaadjes erover en zet de dip tot gebruik in de koelkast.
4. Breng ruim water met 1 theelepel zeezout in een pan aan de kook. Kook de bimi in 6 tot 8 minuten beetgaar en voeg in de laatste 2 minuten de taugé toe. Giet af en laat goed uitstomen.
5. Zet een diep bord met lauwwarm water klaar. Leg 1 rijstvel in het water en haal dit er na 10-20 seconden weer uit.
6. Leg het rijstvel voorzichtig voor je op een schone snijplank. Leg de helft van de zalm, bimi, taugé, kiemen, muntblaadjes en korianderblaadjes onderaan het vel, maar laat een randje van 1 centimeter vrij.
7. Rol het vrijgelaten randje strak over de vulling. Vouw de linker- en rechterkant van het rijstvel over de vulling en rol het vel daarna verder op. Rol zo strak als je kunt.
8. Herhaal dit met het andere rijstvel en de overige vulling.
9. Serveer de rijstrolletjes met de miso-dip.

Tips:

- Afslanktip: Gebruik norivellen in plaats van rijstpapiervellen. Deze hoef je niet in water te weken.
- Vegatip: Vervang de warmgerookte zalm door plakjes gerookte tofu.
- Je kunt de bimi vervangen door andere stevige groenten, zoals peultjes.

INKIJKEXEMPLAAR



INKIJKEXEMPLAAR

DINER RECEPTEN MET VLEES

INKIJKEXEMPLAAR



INKIJKEXEMPLAAR

Caesar-salade met kippendij

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

Voor de dressing:

- ½ teentje knoflook
- 100 g tofu
- ½ el citroensap
- ½ el mosterd
- 2 ansjovisfilets
- Peper en zeezout

Voor de salade:

- 150 g haricots verts
- 1 ei
- 150 g kipdijfilet
- ½ krop romaine-sla
- 50 g cherrytomaatjes
- 5 zwarte olijven (ontpit)
- 1 el edelgistvlokken
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Rasp de knoflook in een kommetje.
2. Mix alle ingrediënten voor de dressing in een blender of met een staafmixer. Voeg eventueel een scheutje water toe om de dressing gladder te maken. Breng op smaak met peper en zeezout en zet even in de koelkast.
3. Breng ruim water met wat zeezout in een pan aan de kook. Kook de haricots verts en het ei samen in 6 tot 8 minuten gaar. Giet ze af.
4. Laat het ei schrikken onder koud water. Pel het ei en snijd het in kwarten.
5. Snijd de kipdijfilet in reepjes. Verhit intussen wat kokosolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de kipfilet in een paar minuten gaar.
6. Was de sla en snijd 'm grof. Leg de sla op een bord en verdeel de kipfilet en haricots verts erover.
7. Snijd de cherrytomaatjes doormidden en verdeel deze samen met de zwarte olijven over de salade.
8. Schep er tot slot de dressing over, leg de partjes ei op de salade en garneer met de edelgistvlokken.

Tips:

- Afslanktip: Halveer de portie dressing.
- Gezinstip: Bak wat croutons van (zuurdesem) brood en verdeel die over de salade.
- Vegatip: Laat de kipdijfilet achterwege en kook een extra ei.
- Ook lekker om de tofu te vervangen door zijden tofu; dat maakt het gerecht zachter van smaak. In de Productenlijst zie je waar je zijden tofu kunt kopen.
- Vervang de ansjovisfilets in de dressing door 1 theelepel miso.

INKIJKEXEMPLAAR

Spruitjes-roerbak met runderreepjes en appelmoes

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 teentje knoflook
- ½ sjalotje
- ½ prei
- 150 g spruitjes
- 1 stevige appel, zoals goudrenet
- 100 g runderreepjes
- 1 tl komijnzaad
- 30 g walnoten
- 50 g spinazie
- Peper en zeezout
- Grasboter, roomboter of ghee

Bereidingswijze:

1. Snipper de knoflook en het sjalotje. Snijd de prei in ringen.
2. Was de spruitjes, haal de kontjes eraf en snijd de spruitjes doormidden.
3. Schil de appel en snijd 'm in blokjes.
4. Breng ruim water met wat zeezout in een pan aan de kook. Kook de spruitjes 4 minuten en giet ze af. Laat goed uitstomen. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
5. Meng de appel in een kleine steelpan met 2 eetlepels water. Verwarm op laag vuur tot de appelblokjes zacht zijn. Prak ze met een vork tot moes.
6. Verhit een klontje boter in een wok op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en sjalot een paar minuten.
7. Bak de prei en gekookte spruitjes een paar minuten mee.
8. Voeg de runderreepjes en het komijnzaad toe en bak tot de runderreepjes gaar zijn.
9. Hak de walnoten in grove stukken en meng ze samen met de spinazie door de roerbak tot de spinazie geslonken is.
10. Breng het gerecht op smaak met peper en zeezout en serveer met de appelmoes.

Tips:

- Afslanktip: Laat de appelmoes achterwege.
- Gezinstip: Meng wat gekookte krieltjes door de roerbak.
- Vegatip: Vervang de runderreepjes door 80 gram voorgekookte en afgespoelde linzen.

INKIJKEXEMPLAAR



INKIJKEXEMPLAAR

INDEX EN REGISTER

INKIJKEXEMPLAAR

Receptenindex

A

Aardbei-tahin-smoothie 57
Aardbeien-feestje 297
Aziatische zalmfilet met snijbonen 256

B

Bananen-chocoladebrood 286
Biefstukreepjes met pompoenblokjes 141
Bietenschotel met gehakt uit de oven 271
Blauwe bessen-tahin-smoothie 70
Bloemkool-kersen-smoothie 69
Bloemkool-wortelsoep 223
Bloemkoolsoep met forel 215
Bouillabaisse 216

C

Caesar-salade met kippendij 121
Ceviche-bowl met grapefruit en avocado 165
Chili con carne met ananas-salsa 134
Chocolade-aardbeien smoothiebowl 46
Collageen-smoothie met blauwe bessen 73
Courgette-spaghetti met tuinbonen en garnalen 157
Courgette-pannenkoekjes met salade 272
Courgette-slierten met mango en munt 202
Courgetti met citroen-knoflookgarnalen 173
Crackers met beleg 242
Crackers met geitenkaas en gerookte zalm 107
Crackers met tropische hüttenkäse-salade 29
Curry met rivierkreeftjes en boekweitnoedels 170

E

Edamame-bowl met bimi 198
Eiwitrijke haverpannenkoeken 45

F

Falafel-bowl met geroosterde aubergine 268
Fattoush met halloumi en quinoa 190
Frambozen-limoen chiapudding 38
Fruitige Earl Grey-smoothie 61

G

Gebakken aubergine met harissa 95
Geitenkaas-groentenmuffins 289
Gemengde groenten-smoothie 66
Gevulde perenbootjes 50
Golden milk havermoutpap 37
Gouden kippensoep 212
Griekse yoghurt met mangopuree en kokos 42
Griekse zoete-aardappelstamppot 275
Groene superfood-smoothie 62
Groentestoof met kip 142

INKIJKEXEMPLAAR

H

Halloumi-salade met kikkererwten 112
Haver-chia lunchpap 229
Hummusbowl met lamsgehakt 130
Hüttenkäse-fruitpotje 41

K

Kip met mozzarella uit de oven 260
Kip piccata met groene asperges 138
Kipburger met tzatziki en Griekse salade 145
Kipspiesjes met tzatziki en Griekse salade 264
Koffie overnight oats 34
Köfte met citroenhummus 146
Kruidige tofusalade 111
Kurkuma-bloemkool-bowl met rozijnen 201
Kurkuma-yoghurt met Bircher muesli 49

L

Linzen-tabouleh 91
Linzenpasta met tonijn, ansjovis en tapenade 174
Linzensalade met krokante broccoli en tonnatosaus 162
Little gem met mango 92

M

Maaltijdsalade met rosbief 137
Makkelijke eiwitrijke lunchbox 241
Mandarijn-gembersmoothie 74
Marokkaanse pompoen-tajine 267
Mexicaanse bonensalade met limoenyoghurt 259
Mexicaanse quinoaschotel 149
Mexicaanse taco's in botersla 186
Misosoep met aspergepuntjes en gerookte tofu 224
Mokkaballetjes 285
Mushroom cacao latte 302
Mushroom koffie 305

N

Nasi goreng met seroendeng 263
No bake energierepen 293

P

Pad thai met garnalen 158
Paddenstoelen-linzenbolognese 185
Paprika-quinoa met halloumi 251
Pasta puttanesca met tonijn en ansjovis 252
Pinda latte 306
Pink Power-smoothie 65
Pittige makreel met bietjes 161
Pittige mangosmoothie 58
Pittige watermeloensalade 88
Pompoen-kaki latte 309
Preisoep 219

Q

Quinoa-zalmbowl 115
Quinoasalade met gegrilde avocado 104

R

Rabarbercompote met Griekse yoghurt 26
Rijstrolletjes met warmgerookte zalm 80
Rode-bietensalade 234
Roer-kikkererwten met avocado 116
Romige kokos-paddenstoelensoep 211
Rooibos latte 301
Rucola-stamppot met warmgerookte zalm 166
Rundvlees-saté met salade 125

S

Salade met gegrilde vijgen 84
Salade met halloumi en druiven 99
Sambal goreng telor met boontjes 267
Scrambled tofu 25
Shakshuka met feta 96
Sla-wrap met biefstuk teriyaki 103

INKIJKEXEMPLAAR

Snelle groentesoep 220
Snelle Spaanse stoof 129
Speculaasjes 294
Sperziebonensalade met feta 255
Spruitjes-roerbak met runderreepjes en appelmoes 122
Supersnelle maaltijd-smoothie 230
Supersnelle tonijnsalade 238
Supersnelle zalmsalade 237
Sushi-bowl met warmgerookte zalm 153

T

Tacobowl met vis 177
Tartaar-roerbak met paksoi 133
Thaise curry met halloumi 194
Thais kipgehakt in ijsbergsla 126
Thaise viskoekjes met komkommersalade 179
Tomaat-kokoscurry met gele bloemkoolrijst 189
Trifle van limoen en ananas 33
Turkse eieren op warme yoghurt 30

V

Vegetarische foe yong hai 179
Vegetarische ramen 207
Venkel-sinaasappelsalade met rivierkreeftjes 83
Venkelsalade met gerookte forel en asperges 169
Versierde dadels 290
Vietnamese noedels met tofu 193
Vietnamese omelet 87
Viskoekjes in Mediterrane saus 79
Vissoep met venkel en zeekraal 208

W

Wokgroenten met kipfilet 245
Wortelsalade met granaatappelpitjes 233
Wrap met makreel en hüttenkäse 100
Wrap met vis-shoarma 178

Z

Zalm in mosterd-dillesaus met venkel 181
Zalm-tataki met koriandersaus 154
Zalmblokjes met paksoi, asperge en mango 246
Zoete-aardappelbowl met blauwe bessen 53
Zwarte bonen-omelet met fetakaas 108

INKIJKEXEMPLAAR



INKIJKEXEMPLAAR

Register

A

Aardbeien 41, 46, 57, 297
Abrikozen (gedroogd) 142, 267
Amandelen 241, 251, 255, 293, 294
Amandelmelk (ongezoet) 34, 45, 46, 49, 65, 69, 70, 73, 74, 301
Amandelschaafsel 26, 267
Ananas 33
Ananas (bevroren blokjes) 61, 13
Ansjovisfilets 121, 162, 174, 252
Appel (goudrenet) 53, 122, 234
Appelazijn 83, 95, 134, 137, 185, 186, 212, 251, 264
Appelmoes (ongezoet) 293
Aspergepuntjes 224
Aubergine 95, 268
Augurk 234, 238
Avocado 25, 66, 79, 92, 99, 104, 108, 111, 116, 125, 149, 153, 165, 177, 186, 230, 237, 259, 282
Azijn 30

B

Babyspinazie 165
Bakpoeder 45, 272, 286
Balsamico-azijn 104, 234, 237, 260
Banaan 37, 45, 46, 62, 229, 282
Basilicum (vers) 173, 224, 260
Biefstuk 103, 125, 141
Bieslook (vers) 25, 92, 111, 137, 208
Bimi 80, 153, 198
Bladpeterselie (vers) 30, 91, 96, 112, 138, 162
Blauwe bessen 41, 53, 70, 73, 74, 241
Bleekselderij 212
Bloemkool 29, 201, 215, 223

INKIJKEXEMPLAAR

Bloemkoolrijst 129, 154, 189, 263
Boekweitcracker 107, 146, 242, 279, 282
Boekweitmeel 294
Boekweitnoedels (ook wel: sobanoedels) 170, 193, 207
Boekweitwrap 100, 177, 178
Boerenkool (bevroren) 220
Bonen (gemengd) 134, 259
Bosui 79, 87, 112, 126, 133, 153, 154, 158, 207, 215, 256, 263, 289
Bosvruchten 65
Botersla 186
Bramen 41, 61
Broccoli 154, 158, 162, 174, 220
Broccolirijst 130

C

Cashewnoten 100, 170, 189, 201, 256
Cayennepeper 245
Champignons 197
Cherrytomaatjes 99, 115, 116, 121, 129, 186, 190, 208, 237, 252, 259
Chiazaad 38, 49, 61, 62, 69, 74, 229, 294
Chilipoeder 220, 246, 302
Chilisaus 202
Chilivlokken 30, 58, 96, 116,130, 158, 178, 207, 223, 238, 245, 252, 259, 260
Chinese kool 263
Chinese wokgroente 193
Citroen 42, 53, 88, 91, 111, 115, 138, 146, 173, 215, 238, 241, 260, 267, 268
Citroengras (ook wel: sereh) 125
Citroenrasp 157, 162
Citroensap 62, 121, 130, 162, 282
Collageenpoeder 73
Courgette 170, 178, 230, 267, 272, 279
Courgette-slierten 157, 158, 173, 185, 202, 252
Crackers 29, 107, 242
Currypasta 79, 170, 189, 194

D

Dille (vers) 30, 83,95, 130, 157, 169, 181, 190, 212
Doperwten (bevroren) 130, 220
Dragon (vers) 211
Druiven 99

INKIJKEXEMPLAAR

E

Earl Grey-thee 61
Edamame 153, 198, 282
Edelgistvlokken 25, 116, 121, 252
Ei 115, 121, 158, 207, 212, 259, 263, 272, 279
Eieren 30, 87, 96, 108, 189, 197, 241, 276, 282
Eiwitpoeder 45, 46, 57, 58, 61, 65, 69, 70, 74, 230, 282, 285
Espresso 34, 306

F

Falafelballetjes 268
Fetakaas 88, 96, 108, 145, 162, 219, 234, 255, 264, 272, 275
Frambozen 38

G

Garam masala 263
Garnalen 157, 158, 173, 263
Gedroogd eekhoorntjesbrood 185
Gehakt 134, 146, 149, 271
Geitenkaas (zacht) 92, 104, 107, 157, 169, 220, 289
Gele paprika 251
Gember 26, 33, 62, 73, 74, 126, 133, 170, 207, 212, 224, 234, 256, 263, 276
Gemberpoeder 37, 49, 125, 197
Gerookte-paprikapoeder 30, 104, 111, 129, 134, 141, 142, 145, 186, 223, 255, 259, 264, 279, 289
Gerookte forel 169, 215
Gerookte tofu 202, 224
Gerookte zalm 107, 115
Gerookte-zalmblokjes 237
Gezeefde tomaten 96, 260
Ghee 30, 103, 104, 122, 138, 141, 145, 146, 173, 177, 178, 181, 194, 216, 224, 276, 271, 275
Granaatappelpitjes 112, 130, 190, 233, 268
Granola 41
Grapefruit 165
Grasboter 103, 104, 122, 138, 141, 145, 146, 173, 177, 178, 181, 194, 260, 272
Griekse yoghurt 26, 30, 33, 34, 41, 42, 49, 50, 53, 57, 92, 100, 111, 112, 145, 153, 162, 169, 177, 178, 181, 186, 215, 219, 238, 259, 264, 268, 282
Groene appel 169, 230
Groene asperges 138, 246
Groene kidneybonen (ook wel: flageolets) 83
Groene kool 211
Groene olijven (ontpit) 91, 129, 252
Groene paprika 259

INKIJKEXEMPLAAR

Groene peper 87
Groentebouillon (biologisch) 115, 142, 181, 208, 215, 219, 220, 223, 267

H

Halloumi 99, 112, 190, 194, 251
Haricots verts 121, 164
Harissa 95, 112
Havermelk 66, 229, 302, 305, 306
Hazelnoten 46, 50, 53
Hennepzaad 42, 58, 65, 70, 285
Hollandse garnalen (voorgekookt) 158
Honing 29, 38, 42, 57, 99, 133, 137, 158, 193, 197, 233, 234, 237, 256, 276, 293, 294, 301, 302, 309
Hot sauce 108
Hummus 130, 146, 268
Hüttenkäse 29, 41, 84, 100, 149, 233, 241, 242

I

IJsbergsla 103, 126, 237, 238
IJsblokjes 62
Italiaanse roerbakgroente 216

J

Jalapeño 154, 186, 255

K

Kabeljauwfilet 165, 177, 178, 279
Kaki 309
Kaneel 33, 34, 37, 45, 49, 61, 70, 91, 186, 229, 294, 301, 302, 309
Kappertjes 138, 162, 252
Kardemom 301, 302
Kastanjechampignons 198
Kerriepoeder 25, 99, 100, 111, 194, 201, 279
Kersen (bevroren en ontpit) 69
Kiemen 80, 107, 165, 259
Kikkererwten (voorgekookt) 112, 116, 130, 201, 267
Kipdijfilet 121, 264
Kipfilet 138, 142, 212, 245, 260
Kipfilet (voorgesneden blokjes) 245
Kipgehakt 126, 145

INKIJKEXEMPLAAR

Kippenbouillon (biologisch) 129, 212,
Kiwi 29
Knoflook 30, 87, 95, 96, 103, 116, 121, 122, 125, 126, 129, 130, 134, 141, 146, 157, 158, 161, 170, 173, 181, 185, 189, 198, 201, 202, 207, 208, 211, 212, 216, 219, 220, 223, 252, 255, 256, 260, 263, 264, 267, 268, 276
Knoflookpoeder 145, 186
Knolselderij 267
Koek- en speculaaskruiden 294
Koekkruiden 309
Koffie (decaf) 285, 305
Kokosmelk 37, 38, 62, 87, 170, 189, 194, 198, 201, 211, 220, 271, 272, 275, 276, 309
Kokosolie 25, 45, 79, 87, 95, 96, 99, 108, 112, 116, 121, 125, 126, 129, 130, 134, 142, 149, 153, 154, 157, 158, 161, 166, 170, 186, 189, 190, 193, 197, 198, 201, 202, 207, 208, 211, 212, 215, 219, 220, 223, 245, 246, 251, 252, 256, 259, 263, 268, 276, 279, 285, 289, 294
Kokosrasp 33, 37, 42, 50, 53, 170, 189, 263, 290, 297
Kokosvlokken 29
Kokoswater 230
Kokosyoghurt 198
Komijnpoeder 30, 125, 130, 134, 186, 212, 263
Komijnzaad 91, 95, 96, 108, 122, 198, 220, 223, 279
Komkommer 62, 79, 125, 137, 145, 146, 153, 161, 165, 190, 230, 237, 241, 263, 264
Korianderpoeder 96, 125
Koriander (vers) 79, 80, 84, 87, 116, 125, 126, 134, 149, 154, 158, 165, 170, 186, 189, 194, 198, 201, 223, 224, 246, 259, 263, 268
Krulpeterselie (vers) 129, 252
Kurkuma (poeder) 37, 49, 111, 189, 198, 201, 263, 245, 263
Kurkuma (vers) 212

L

Laurierblad 216
Lijnzaad 34, 62, 69, 74
Lijnzaad (gemalen) 293
Limoen 33, 38, 58, 84, 87, 107, 108, 112, 116, 125, 126, 149, 154, 158, 169, 177, 186, 193, 194, 198, 208, 223, 224, 246, 255, 259, 279
Limoenrasp 29
Limoensap 133, 165
Linzen (voorgekookt) 91, 162
Linzenpasta 174, 185, 194
Little gem 92, 190

M

Mais 149, 259
Makreelfilet 100, 161

INKIJKEXEMPLAAR

Mandarijn 74
Mango 42, 92, 202
Mango (bevroren blokjes) 58, 165, 246
Medjoul-dadel (ontpit) 66, 69, 70, 73, 251, 285, 286, 290
Mexicaanse kruiden 177
Mexicaanse roerbakgroenten 149
Mierikswortel (geraspt) 169
Miso 80, 185, 207, 224, 282
Mosterd 99, 111, 121, 137, 181, 211, 238, 260
Mosterdzaad 260, 271
Mozzarella 260
Munt (vers) 73, 79, 80, 87, 88, 91, 126, 130, 190, 202, 234, 264, 267, 268
Munt (gedroogd) 190

N

Norivellen 153, 207
Notenpasta 73, 293, 301, 302

O

Oesterzwammen 166, 224
Olijfolie extra-vergine 25, 83, 84, 91, 99, 104, 112, 115, 125, 130, 137, 138, 145, 146, 154, 162, 173, 177, 185, 186, 190, 233, 234, 237, 251, 255, 259, 264
Oregano (gedroogd) 255, 260, 264

P

Paddenstoelen (gemengd) 185, 207, 211
Paddenstoelenbouillon (biologisch) 211
Paksoi 70, 104, 133, 202, 224, 246
Passievrucht 29, 83
Pecannoten 69, 84
Peer 50
Peper 25, 30, 66, 79, 83, 84, 87, 88, 91, 92, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 107, 108, 112, 115, 116, 121, 122, 125, 129, 130, 133, 134, 137, 138, 141, 142, 146, 149, 153, 154, 157, 158, 161, 162, 166, 169, 180, 173, 174, 178, 181, 185, 186, 189, 190, 193, 194, 197, 198, 201, 208, 211, 212, 215, 216, 219, 220, 223, 233, 238, 241,245, 246, 251, 252, 255, 256, 259, 260, 263, 264, 267, 269, 271, 272, 276, 279, 282, 289
Peultjes 133, 158
Pijnboompitten 92, 211, 237, 275
Pinda's (ongezouten) 158, 234, 263
Pinda's (gezouten) 79, 125
Pindakaas 46, 50, 158, 229, 290, 306
Pistachenoten 268, 293
Pompoen 309

INKIJKEXEMPLAAR

Pompoenblokjes (voorgesneden) 141, 267
Pompoenpitten 70, 88, 220, 293
Prei 122, 197, 219, 260
Pulled oats 186

Q

Quinoa 104, 115, 137, 149, 190, 251

R

Rabarber 26
Radijsjes 87, 125, 153, 177
Rauwe-cacaopoeder 46, 69, 74, 285, 286, 302, 305
Rauwe-cacaonibs 34, 46, 73, 229, 286, 290, 297
Reishipoeder 302, 305
Rijstazijn 79, 161, 256
Rijstvellen 80
Rivierkreeftjes 83, 170
Rode biet (voorgekookt) 46, 65, 66, 73, 161, 234, 271
Rode biet julienne 100, 177
Rode chilipeper 84, 88, 202, 224
Rode currypasta 194
Rode kool 158
Rode paprika 103, 134, 202, 251, 256, 289
Rode puntpaprika 96
Rode peper 79, 84, 96, 125, 134, 162, 170, 256
Rode ui 126, 134, 145, 165, 178, 186, 201, 202, 238, 252, 259, 264, 267, 275, 276
Rode-wijnazijn 190
Romaine-sla 121
Rooibosthee 301
Rosbief 137
Rozemarijn (gedroogd) 255
Rozijnen 49, 201
Rucola 91,111, 162, 166
Runderbouillon (biologisch) 134
Rundergehakt 134, 146
Runderreepjes 122

S

Sambal 87, 125, 133, 161, 256, 276
Sesamolie 133, 153, 256

INKIJKEXEMPLAAR

Sesamolie (geroosterd) 80, 193, 334
Sesamzaadjes 111, 133, 153, 198, 207, 223, 224, 256
Shiitake 133
Shoarmakruiden 146, 149, 178
Sinaasappel 26, 83, 233
Sjalotje 87, 96, 122, 130, 170, 208, 211, 212, 234
Slabladeren (ijsbergsla) 103
Snijbonen 126, 161, 256
Sojasaus 79, 84, 133, 153, 158, 193, 207, 224, 245, 246, 256
Sla (gemengd) 272
Speculaaskruiden 267, 294, 309
Sperziebonen 255, 276
Spinazie (vers) 58, 62, 74, 99, 107, 108, 112, 116, 122, 80, 174, 189, 268, 275, 289
Spruitjes 122

T

Tabasco 92
Tahin 57, 70, 130, 133, 198, 268
Taugé 80, 125, 170, 197, 207
Teriyakisaus 103
Thaise wokgroente 194
Tijm (gedroogd) 260
Tijm (vers) 115, 185
Tofu 25, 11, 121, 154, 193, 263
Tomaat 25, 91, 189
Tomatenblokjes 134, 252
Tomatenpassata 197, 216, 274, 279
Tomatenpuree 95, 129, 134, 142, 178, 185, 208, 267
Tomatentapenade 174
Tonijn (op waterbasis) 162, 174, 252
Tuinbonen (bevroren) 157

U

Ui 103, 108, 116, 129, 141, 142, 146, 173, 185, 189, 198, 220, 223, 263
Uienpoeder 186

V

Vanille-extract 26, 34, 306
Veldsla 83, 169
Venkel 66, 83, 142, 157, 169, 181, 208, 224, 279

INKIJKEXEMPLAAR

Venkelzaad 95
Vijgen (vers) 84, 137
Visbouillon (biologisch) 170, 216
Vissaus 79, 126, 202

W

Walnoten 104, 122, 137, 173, 233, 234, 272, 286, 293
Warmgerookte zalm 80, 153, 166
Wasabi 153
Waterkers 137
Watermeloen (blokjes) 88
Witlof 137
Witte asperges 169
Witte-wijnazijn 233
Witvis (stevig) 79
Witvis naar keuze 208
Wokgroenten naar keuze 245
Wortel 49, 126, 212, 223, 263
Wortel julienne 100, 142, 158, 177, 233

Z

Geitenkaas (zacht) 92, 104, 107, 157, 169, 220, 289
Zalmfilet 154
Zalmfilet met huid 256
Zalmmoot 181
Zalm (voorgesneden blokjes) 246
Zeekraal 208
Zeevruchten 216
Zeezout 25, 26, 30, 34, 45, 69, 70, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 91, 92, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 107, 108, 111, 112, 115, 116, 121, 122, 125, 126, 129, 130, 133, 134, 137, 138, 141, 142, 145, 146, 149, 153, 154, 157, 158, 161, 162, 165, 166, 169, 170, 173, 174, 178, 181, 186, 189, 190, 193, 194, 197, 198, 201, 208, 211, 212, 215, 216, 219, 220, 223, 233, 234, 238, 241, 245, 246, 251, 252, 255, 256, 259, 260, 263, 264, 267, 268, 271, 272, 275, 276, 279, 282, 286, 289, 294, 302
Zoete aardappel 53, 166, 219, 237, 271, 275
Zongedroogde tomaten 104, 166, 275
Zonnebloempitten 88
Zwart sesamzaad 80
Zwarte bonen (voorgekookt) 108, 177, 186
Zwarte olijven (ontpit) 104, 121, 145, 238, 264, 275

INKIJKEXEMPLAAR

INKIJKEXEMPLAAR

Tot slot

We willen je bedanken voor je deelname aan dit programma. Wij zijn dankbaar dat we je hebben mogen inspireren.

Ook zijn we blij en trots op jou. Dat je de uitdaging aan bent gegaan en stappen hebt gezet om een makkelijke en gezonde leefstijl voor jezelf te creëren.

We hopen natuurlijk dat je hebt ervaren hoe lekker en makkelijk gezond eten kan zijn. En dat je nu voelt hoe het is om bewust gezond te eten en goed voor jezelf te zorgen. Dat je fysieke en mentale veranderingen hebt ervaren, dat je meer energie hebt en dat je lichaam lichter is en meer in balans voelt.

Je kunt er voor kiezen om het programma nogmaals te volgen, om met een van onze andere programma's aan de slag te gaan of op je eigen houtje verder te gaan. Wat je ook kiest, het gaat erom dat jij je goed voelt.

Als je vragen hebt of je ervaringen wilt uitwisselen, kun je altijd een mailtje sturen naar info@jasperalblas.nl, of je vraag stellen in de Facebookgroep: Gezond Leven met Jasper.

Wij staan voor je klaar en helpen je graag verder op jouw persoonlijke weg naar een gezondere leefstijl. Met als doel een betere relatie met je lichaam en met voedsel, zodat je ook makkelijker zult afslanken als je overgewicht hebt.

Wij hebben dit programma met veel plezier geschreven en wensen jou die stralende gezondheid toe waar je van droomt.

Blijf gezond eten, zorg goed voor jezelf en geniet!

Team Jasper Alblas

INKIJKEXEMPLAAR



INKIJKEXEMPLAAR







jasperalblas

www.jasperalblas.nl

9 789083 090726 >