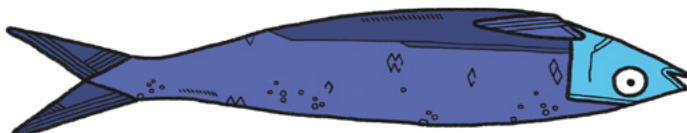
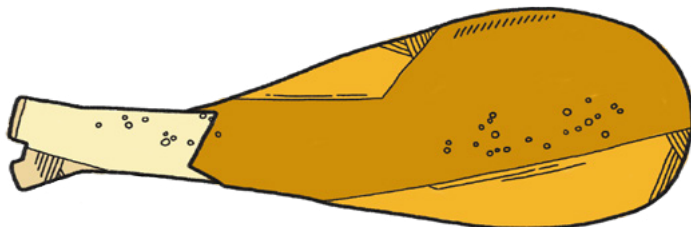
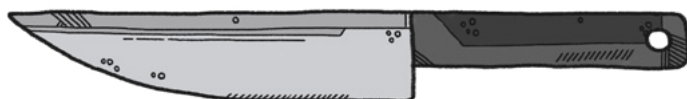


GRATIS RECEPTENBOEK!



EIWITRIJKE RECEPTEN OM FIT TE WORDEN
ÉN TE BLIJVEN

FITCHEF 

COLOFON

Uitgever: Van Oosterwijck Online

Teksten: Mark van Oosterwijck, Karin Lassche

Culinaire begeleiding: Clara ten Houte de Lange

Berekening voedingswaarden receptuur: Katinka Huiskamp, diëtist

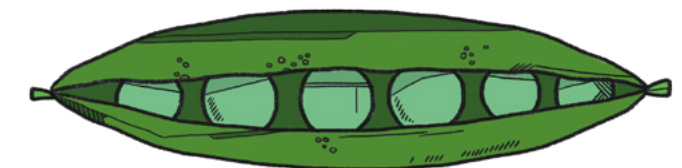
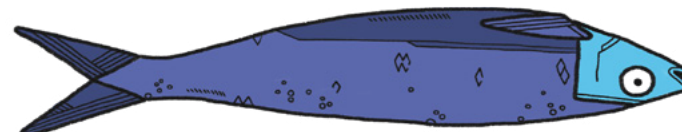
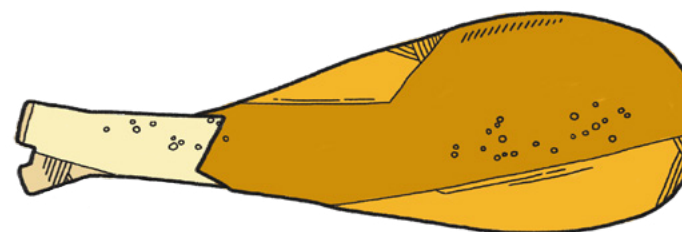
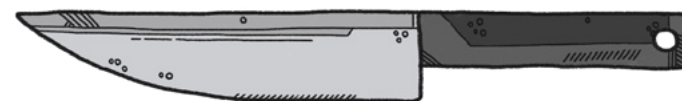
Eindredactie en coördinatie: Karin Lassche

Fotografie: A10 Design - Albertine Dijkema (recepten), Petra Janssen Fotografie (portret)

Design en illustraties: Kōkako

Drukwerk: Prevision Graphic Solutions B.V.

Eerste druk, oktober 2016



VOORWOORD

Bedankt voor je interesse en leuk dat je dit gratis receptenboek hebt gedownload. Dit e-book is een preview uit het populaire **FitChef boek**.

WAT IS FITCHEF?

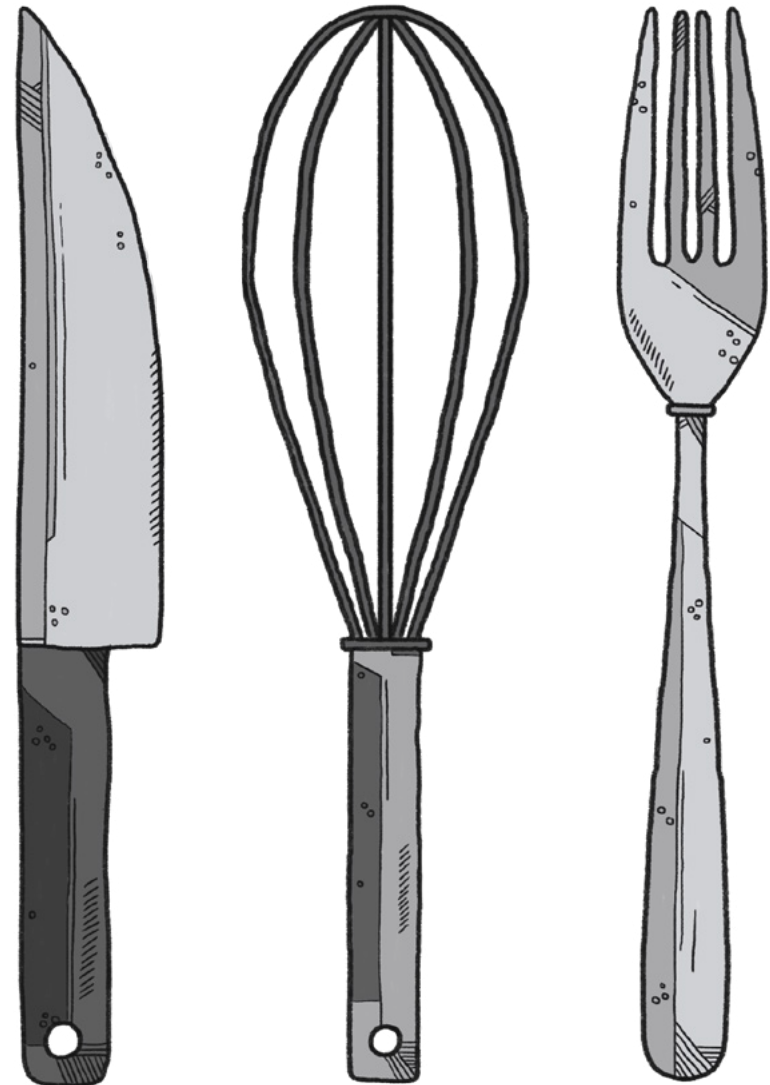
FitChef is een fysiek boek met ruim 240 pagina's aan praktische gezondheidstips en meer dan 105 snel te bereiden recepten voor elk moment van de dag. Allemaal boordevol eiwit en andere voedingsstoffen om fit te worden en te blijven. Of je nou wilt afvallen, spieren wilt opbouwen of in zijn algemeenheid fitter wilt worden, dit boek gaat je hierbij helpen.

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor gezonde voeding en een gezonde lifestyle. Dat is prachtig, maar er is ook veel tegenstrijdige informatie, waardoor veel mensen door de bomen het bos uit zicht verliezen.

Toch hoeft gezond eten helemaal niet complex te zijn. Met FitChef ga ik dan ook terug naar de basis. Je leert dat gezond eten helemaal geen straf hoeft te zijn en dat er meer dan voldoende ruimte is om lekker en gevarieerd te eten. Want de recepten zijn niet alleen enorm verantwoord, ze zijn ook nog eens heel erg smakelijk.

Klik hier voor meer informatie!

Mark van Oostervijk



INHOUD

EET JE FIT EN GEZOND! 8

ONTBIJT / BRUNCH 24

KOOLHYDRATEN 46

LUNCH 52

EIWITTEN 74

TUSSENDOORTJES 84

VETTEN 112

VOORGERECHTEN 118

MAAK HET JEZELF GEMAKKELIJK 134

HOOFDGERECHTEN MET VLEES 146

HOOFDGERECHTEN MET VIS 168

HOOFDGERECHTEN ZONDER VLEES OF VIS 186

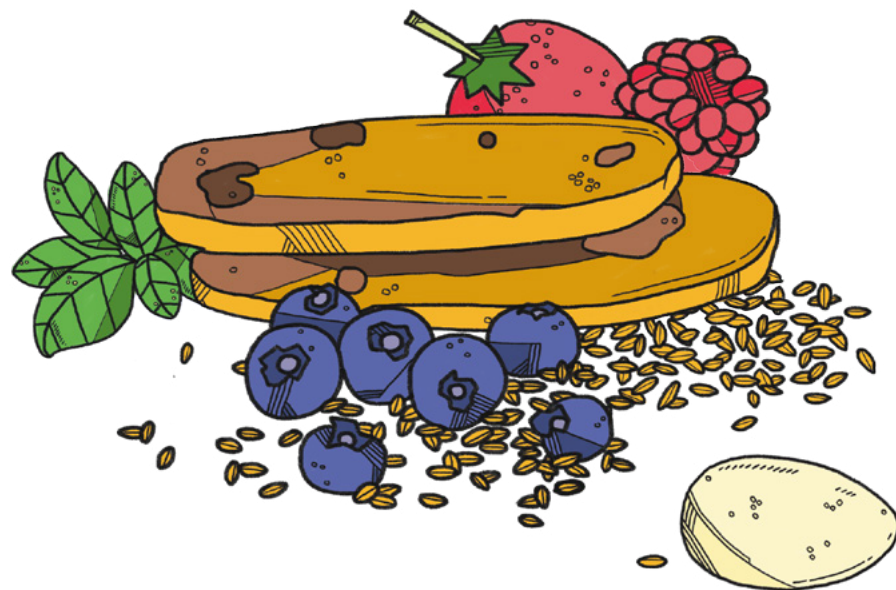
VARIEER MEER! 208

NAGERECHTEN 218

STRAKKER EN GEZONDER MET SPORT EN BEWEGING 228

RECEPTENINDEX 232

BRONNEN EN REFERENTIES 239



FITCHEF!

ONTBIJT/BRUNCH

Met een goed ontbijt begin je de dag energiek. Met deze recepten kun je naar hartenlust variëren: met ei, met havermout, met crackers, met pannenkoekjes... Van een snel ontbijt voor door de week tot een heerlijk weekend ontbijtje. En allemaal met lekker veel eiwit!

Boekweitpannenkoekjes met Griekse yoghurt & rood fruit 10

Avocadospread & radijsjes 12

Roerei met verse kruiden & tomaatjes

Wrap-omelet met kleurige groenten

Snelle volkorensandwich met hüttenkäse, ham & wortel

Eiwitrijke crackers

Eiersalade & tuinkers

Havermout met blauwe bessen & ahornsiroop

Havermout & rood fruit ontbijtshake

Havermout met tomaatjes & kaas

Krokante muesli (met Griekse yoghurt)

Griekse yoghurt met rood fruit & hazelnoten

Kwarkflip met ananas & krokante muesli

Potje ei & zalm uit de oven

American oatmeal pancakes met gepocheerd ei & basilicumsaus



TIP: BOEKWEITMEEL WAS VROEGER HET MEEL BIJ UITSTEK VOOR PANNENKOEKEN-BESLAG, MAAR IS VORIGE EEUW IN DE VERGETELHEID GERAAKT. NU IS HET WEER HELEMAAL TERUG EN OOK TE KOOP IN DE SUPERMARKT. HET GEEFT DE PANNENKOEKEN EEN WAT ZOETE, KRUIDIGE SMAAK. BOEKWEIT BEVAT EIWIT MET EEN GOEDE SAMENSTELLING, B-VITAMINES, MAGNESIUM EN KALIUM.

BOEKWEITPANNENKOEKJES MET GRIEKSE YOGHURT & ROOD FRUIT

8 2 personen ⌚ 20 minuten + nacht ontdooien

DIT HEB JE NODIG

- 250 g diepgevroren rood fruit
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 100 g boekweitmeel
- ½ theelepel natriumbicarbonaat of bakpoeder
- 150-200 ml karnemelk
- 1 ei
- 1 eetlepel roomboter of kokosolie
- 150 g Griekse yoghurt (0% vet)

PER PERSOON: 1871 KJ / 447 KCAL

🥚 20 g eiwit

🍞 58 g koolhydraten

🌿 13 g vet waarvan 1 g verzadigd

🌱 9 g voedingsvezel

Pannenkoeken waren vroeger heel gewoon bij het ontbijt. Nu meer voor zondag als je even rustig de tijd hebt.

ZO MAAK JE HET

1. Doe de avond van tevoren het bevroren fruit in een schaal en laat het in de koelkast ontdooien. Meng op de ochtend zelf 4 eetlepels vocht van het fruit in een kommetje met de honing.

2. Klop in een beslagkom het boekweitmeel met het natriumbicarbonaat of bakpoeder, de karnemelk en het ei met een garde of met de handmixer tot een glad beslag. Verwarm ½ eetlepel boter of kokosolie in een koekenpan. Schep er met een juslepel 3 bergjes beslag in. Bak de pannenkoekjes tot er bubbeltjes op komen. Keer de pannenkoekjes en bak ook de andere kant goudbruin. Schep ze op een bord. Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes.

3. Maak op 2 borden elk een stapel van 3 pannenkoekjes. Schep tussen elke laag wat ontdooit fruit. Schep de yoghurt erop en schenk de honing-fruitsiroop erover. Serveer de rest van het fruit erbij.

TIP: Natriumbicarbonaat heet ook wel zuiveringszout of 'baking soda'. Het is een natuurlijk zout dat veel wordt gebruikt als rijsmiddel. Als je het niet kunt vinden in de supermarkt, kijk dan in de natuurvoedingswinkel of in een toko. Bakpoeder is een goed alternatief.

AVOCADOSPREAD & RADIJSJES

DIT HEB JE NODIG

- 1 rijpe tomaat
- ½ eetrijpe avocado
- ½ eetlepel citroensap
- 100 g hüttenkäse of magere kwark
- 2 eetlepels verse basilicum of bladpeterselie, fijngehakt
- 4-6 radijsjes, in plakjes

PER PORTIE: 297 KJ / 71 KCAL

- 4 g eiwit
- 2 g koolhydraten
- 5 g vet waarvan 1 g verzadigd
- 1 g voedingsvezel

PER PORTIE OP EEN EIWITRIJKE

CRACKER: 720 KJ / 172 KCAL

- 9 g eiwit
- 10 g koolhydraten
- 10 g vet waarvan 2 g verzadigd
- 3 g voedingsvezel

MEER EIWIT?

De avocadospread is heerlijk met rosbief. Zo voeg je snel extra eiwit toe.

4 porties 5 minuten

Een lekker beleg voor in het weekend! Avocado is vooral rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten, die een goede invloed op je gezondheid hebben. De radijsjes maken het lekker fris.

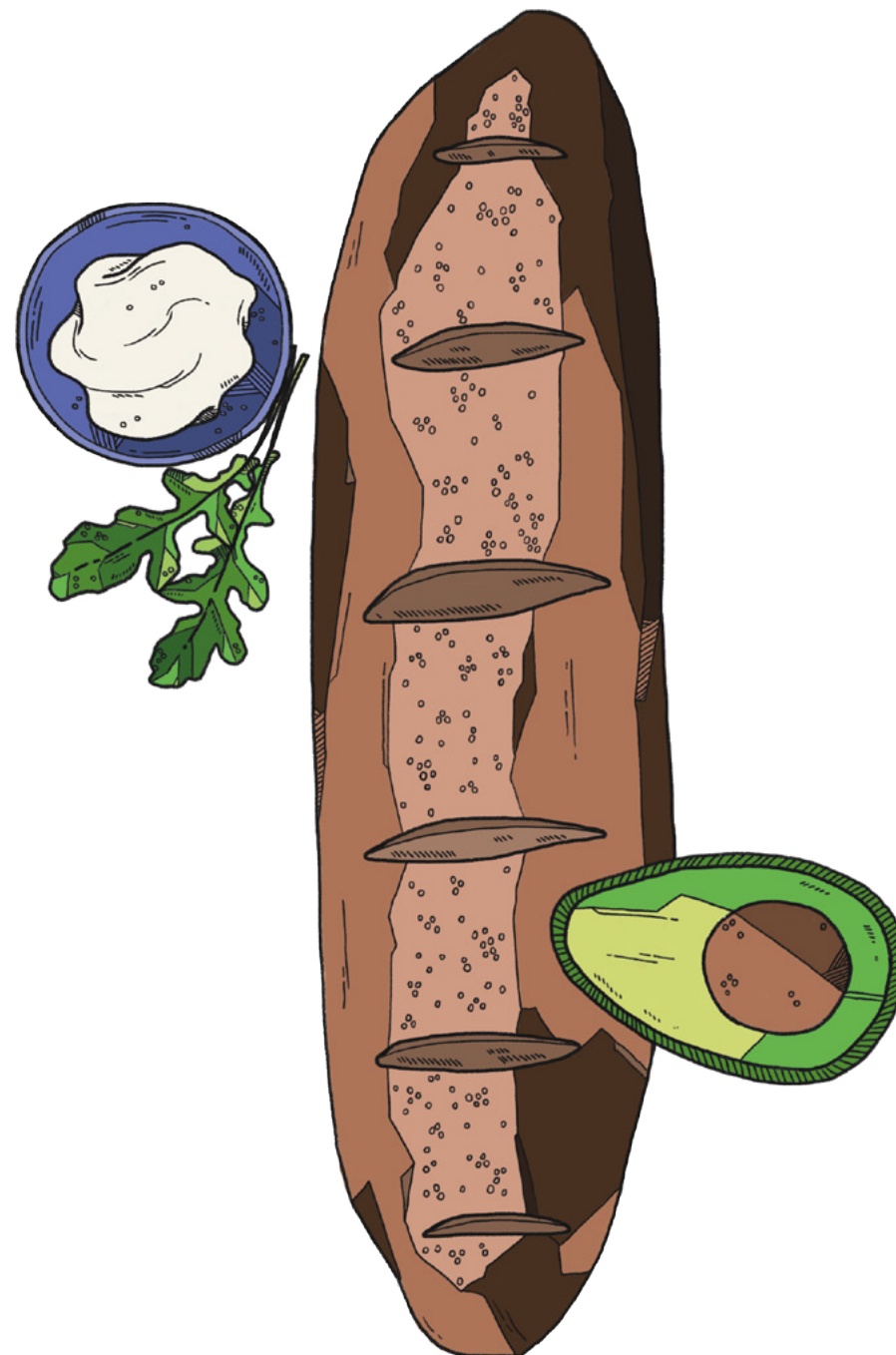
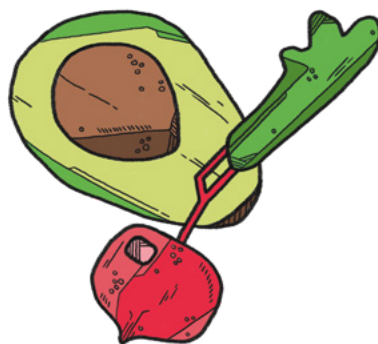
ZO MAAK JE HET

1. Snijd de tomaat in vieren en schep de zaadjes met vocht eruit. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

2. Halveer de avocado en schep het vruchtvlees in een diep bord. Sprenkel het citroensap erover. Prak de avocado met een vork fijn en schep hüttenkäse, tomaat en basilicum of peterselie met wat zout en versgemalen peper erdoor. Garneer met plakjes radijs.

Lekker op eiwitrijke crackers (zie recept op blz. 31) of sneetjes volkorenbrood.

TIP: Avocadvruchtvlees wordt snel bruin. Besprenkelen met wat citroensap kan dat tegengaan, maar lang bewaren is er toch niet bij. Geniet van deze spread op de dag dat je hem maakt.



FITCHEF!

LUNCH

Of je nu thuis bent of op pad, met je lunch ben je toe aan nieuwe energie en voedingsstoffen! Vergeet de eeuwige boterham met kaas en maak je keus uit deze verrassende lunchrecepten met salades, hippe sandwiches, soepen en wraps.

Mediterrane salade met tonijn & yoghurtdressing 15

Hip broodje hamburger & avocado 17

Groene lunchsalade met gerookte makreel

Franse lunchsalade

Kikkererwtensalade met geroosterde paprika

Volkorensandwich met rosbief & mosterdmayo

Quinoa-tabouleh met sardientjes

Bruchette met ossenworst & artisjokharten

Vissoep met tomaat

Linzensoep met knapperige chorizo

Lunchsoep doperwten & witte kaas

Boekweitwrap met kipsalade

Haverpannenkoek met geitenkaassalade

Slawraps met rosbief & pinda's

Geroosterde bataat met hüttenkäse & kipfilet

MEDITERRANE SALADE MET TONIJN & YOGHURTDRESSING

8 2 personen ⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 kleine courgette
- 2 eetlepels olijfolie
- sap van een halve citroen
- 1 blikje tonijn op water
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 kropje mini-romaine-sla
- handvol verse basilicumblaadjes
- 1 gele paprika, in dunne reepjes
- 2 rijpe cocktailtomaten, in partjes
- 1 eetlepel kleine zwarte olijven

PER PERSOON: 1176 KJ / 281 KCAL

🥚 19 g eiwit

🍞 11 g koolhydraten

🌿 17 g vet waarvan 5 g verzadigd

🌾 4 g voedingsvezel

MEER EIWIT?

Gebruik een extra blikje tonijn.

Salades bij de lunch zijn een perfecte manier om de hoeveelheid koolhydraten te beperken en je meer te richten op extra eiwit. Schrap dan wel het brood bij de salade!

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm een grillpan tot gloeiend heet. Snijd de courgette schuin in plakken. Bestrijk ze heel dun met totaal 1 eetlepel olijfolie en rooster ze in de grillpan in 4-6 minuten mooi bruin, keer ze na 2-3 minuten voorzichtig met een spatel. Schep de geroosterde courgette in een diep bord om met wat zout, versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel citroensap.

2. Laat de tonijn in een zeef uitlekken. Klop in een kom een dressing van 1 eetlepel citroensap met yoghurt, 1 eetlepel olijfolie, 1-2 eetlepels water en wat zout en versgemalen peper.

3. Snijd het kontje van het slakropje en maak de blaadjes los. Schep de slabladeren, basilicumblaadjes en paprika luchtig door de dressing en verdeel ze over 2 diepe borden.

4. Schep de tonijn in het midden en verdeel de courgette, tomaat en olijven eromheen. Druppel de resterende dressing uit de kom erover.

Lekker met zelfgemaakte crackers (zie recept op blz. 31) of donker stokbrood.



TIP: KOOP HET LIEFST BLIKJES TONIJN MET HET MSC-KEURMERK, DAN WEET JE ZEKER DAT DE TONIJN DIERVRIENDELIJK GEVANGEN WORDT EN ER GEEN SPRAKE IS VAN OVERBEVISSING.

HIP BROODJE HAMBURGER & AVOCADO

8 2 personen ⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 kleine ui, gepeld
- 2 tartaartjes
- ½ eetlepel tomatenpuree
- ½ eetlepel olijfolie
- ½ avocado
- 2-3 eetlepels Griekse yoghurt (0% vet)
- 2 volkorenbroodjes
- handje jonge bladsla
- 2 eetlepels wortelreepjes (julienne)
- 2 cocktailtomaten, in plakjes

PER PERSOON: 1775 KJ/ 424 KCAL

🥚 31 g eiwit

🍞 26 g koolhydraten

🌿 20 g vet waarvan 4 g verzadigd

🌾 8 g voedingsvezel

ZO MAAK JE HET

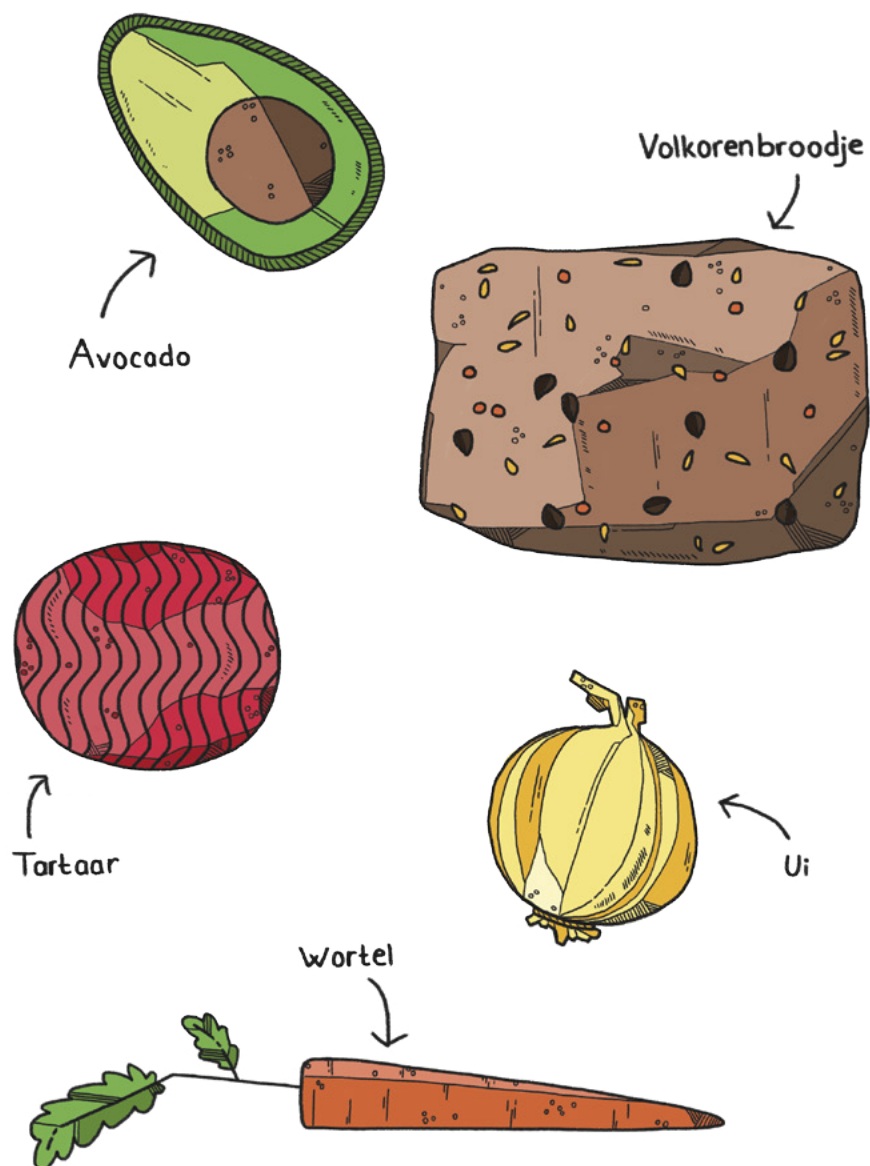
1. Snijd de helft van de ui in dunne ringen. Snipper de rest. Meng de tartaartjes in een kom met de gesnipperde ui, tomatenpuree en wat zout en versgemalen zwarte peper. Knead even goed door en vorm er 2 hamburgers van.

2. Bestrijk de hamburgers dun met olijfolie en bak ze in een hete grillpan in 4-6 minuten mooi bruin. Ze mogen van binnen nog rosé zijn. Leg de uiringen ernaast en bak ze ook bruin.

3. Snijd de helft van de avocado in mooie plakken en prak de rest in een diep bord fijn. Meng de yoghurt met wat peper erdoor.

4. Snijd de broodjes open en bestrijk de snijvlakken met het avocadosausje. Leg de onderste helften op borden en verdeel de sla en wortelreepjes erover. Leg de hamburgers erop. Garneer met tomaat, uiringen en avocado. Leg de broodkapjes er schuin op.

TIP: Meng met de ui en tomatenpuree ook wat fijngehakte kappertjes door het gehakt.



FITCHEF!

TUSSENDOORTJES

Zo rond vier uur of 's avonds op de bank wil je nog weleens zin hebben in een tussendoortje of 'iets lekkers'. Met deze recepten hoef je je daar helemaal geen zorgen over te maken! Kies voor zoet of hartig.

De shakes zijn ideaal om aan je dagelijkse eiwitbehoefte te komen. Je kunt ze helemaal naar eigen inzicht aanpassen. Voeg bijvoorbeeld gezonde vetten in de vorm van olie of avocado toe, of groenten naar keuze voor een extra portie vitamines, mineralen en vezels.

Zwarte-bonenbrownies

21

ZOET:

Energyrepen dadels & noten

Yoghurt & fruit-ijslolly's

Extra pure chocolademelk

Hazelnootmuffins met sinaasappel

HARTIG:

Geroosterde hazelnoten met ras el hanout

Crostini met avocadospread & rookvlees

Tahin & yoghurt-dip

Hummus & groente om te dippen

Pitapuntjes met kipshoarma & paprika

Spiesjes met pittige knoflookgarnalen

Gevulde eitjes met avocado & pecorino

Kipsaté met cashewnotensaus

Zwarte quinoaballetjes met mosterddip

EIWITSHAKES:

Mediterrane tomatenshake

Spinazie-basilicumshake met pit

Tzatziki-shake

Pittige wortelshake

Havermout-appelshake

Amandel & mango-shake met blauwe bessen



TIP: BEWAAR DE STUKJES BROWNIE IN EEN AFGESLOTEN KOELKASTDOOS IN DE KOELKAST OF VERPAK ZE STEVIG IN FOLIE EN VRIES ZE IN TOT EEN LATER SNOEPMOMENT.

ZWARTE-BONENBROWNIES

25 stukjes 20 minuten + 30 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

- 150 g extra pure chocolade (>70% cacao), in stukjes
- 150 g walnoten
- 200 g medjool dadels zonder pit
- 2 blikken zwarte bonen (à 400 g), goed uitgelekt
- 125 g zachte roomboter of kokosolie
- 4 eieren
- 2 theelepels vanillepoeder
- 2 eetlepels (rauwe) cacao
- 50 ml sterke espressokoffie
- keukenmachine
- handmixer met gardes
- vierkante metalen bakvorm (20x20 cm), ingevet en bodem bekleed met bakpapier

Ongezonder snoep kun je soms heel goed ombouwen tot een lekker gezond tussendoortje. Neem nu deze brownies. Daarin zijn bloem en suiker – die alleen 'lege' koolhydraten leveren – vervangen door zwarte bonen en dadels. Zwarte bonen zijn rijk aan eiwitten, complexe koolhydraten en vezels en dadels leveren behalve suiker ook vezels. Hier kun je dus met een gerust hart lekker van snoepen. Niet te veel tegelijk, want ook de calorieën tellen natuurlijk.

ZO MAAK JE HET

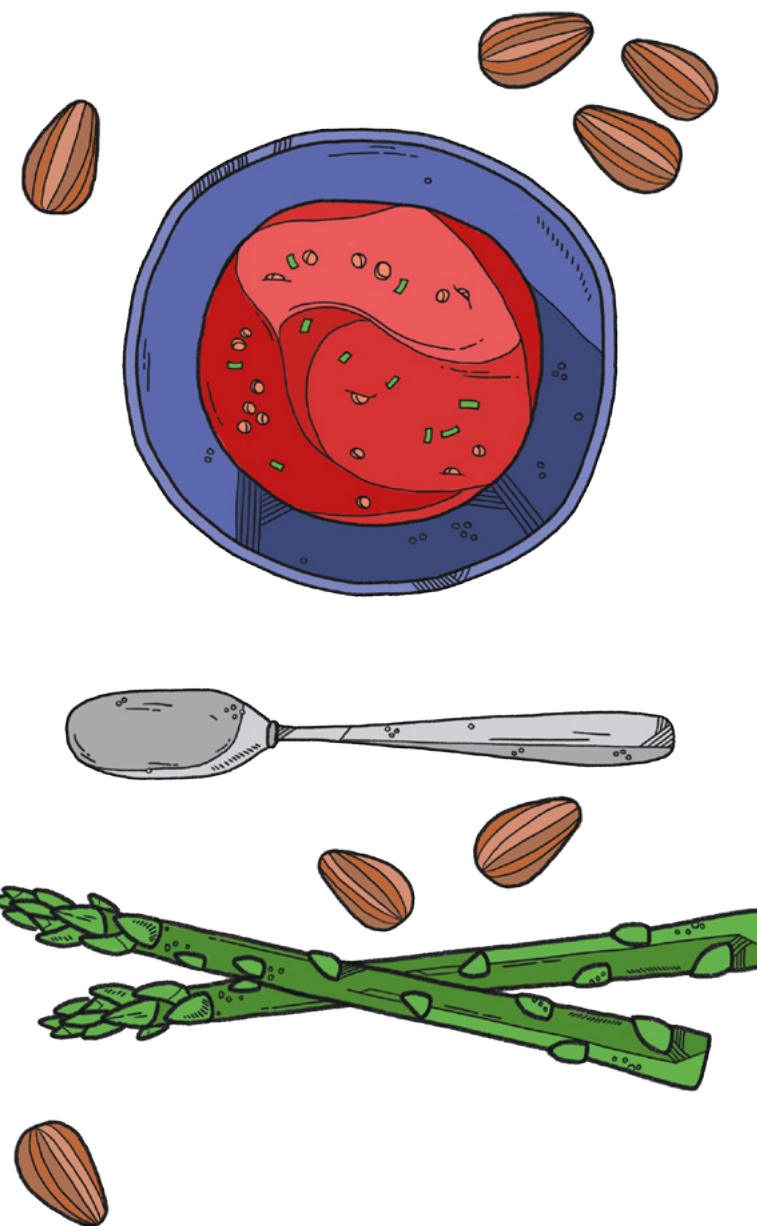
1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Breng in een pan een laag kokend water aan de kook. Doe de stukjes chocolade in een kom. Hang deze in de pan boven het koken van de water en laat de chocolade al roerend smelten. Laat de chocolade afkoelen tot nog net vloeibaar.

2. Hak de walnoten in de keukenmachine in grove stukjes. Doe ze over in een kommetje. Maal daarna de dadels in de keukenmachine fijn. Doe ze ook over in een kommetje. Pureer tot slot de bonen in de keukenmachine.

3. Klop in een beslagkom de boter of kokosolie en dadels met de handmixer in 5 minuten tot een romige crème. Klop één voor één de eieren erdoor. Voeg dan al kloppend beetje bij beetje de bonenpuree en de chocolade toe en blijf kloppen tot alles goed gemengd is. Klop tot slot de vanillepoeder, cacao en koffie erdoor en spatel driekwart van de walnoten erdoor.

4. Doe dit mengsel over in de bakvorm en strijk de bovenkant glad. Strooi tot slot de rest van de noten erover. Bak de brownies in de oven in 30 minuten gaar. Laat de koek uit de oven afkoelen en snijd hem in vierkantjes van 4x4 cm.

PER STUKJE: 738 KJ / 176 KCAL 4 g eiwit 11 g koolhydraten 12 g vet waarvan 5 g verzadigd 4 g voedingsvezel



FITCHEF!

VOORGERECHTEN

Voorgerechten zijn ideaal als je je maaltijd wat meer aan wilt kleden. Een extra voordeel: je krijgt er ook meteen meer eiwit mee binnen! Om de bereidingstijd hoef je het niet te laten, want er zijn ook heel snelle recepten bij.

Thaise kippensoep

25

Snelle goulashsoep

Komkommer-gazpacho met geschaafde amandelen

Carpaccio met venkel & rucola

Tomatensoep met linzen & geitenkaas

Blini met zalm & mierikswortel

Kabeljauw-ceviche met mango

Avocado & kruidige vissalade

Achterham & groene asperges

Timbaaltje Hollandse garnalen & dillesaus

THAISE KIPPENSOEP

8 2 personen ⌚ 20 minuten

In deze fijne lichte soep met pure Aziatische smaken zorgen de blokjes kip voor een extra portie eiwit.

ZO MAAK JE HET

1. Breng in een pan de bouillon met sereh, gember, rode peper en limoensap aan de kook en laat 10 minuten zachtjes trekken.

2. Snijd intussen de bosuitjes in de lengte door en dan in stukken van 2-3 cm. Schil de wortels (bospenen) en snijd ze schuin in dunne plakjes. Snijd de paprika in reepjes, de shiitakes in plakjes en de kip in blokjes.

3. Roer de kokosmelk, groenten en kip door de bouillon. Laat de soep 5 minuten zachtjes koken tot de blokjes kip gaar zijn. Breng op smaak met vissaus of sojasaus. Verwijder de serehstengel en de plakjes gember.

4. Serveer de Thaise kippensoep in wijde kommen.

DIT HEB JE NODIG

- 400 ml kippenbouillon
- 1 stengel sereh, geplet
- 2 cm verse gember, in dunne plakjes
- 2 cm verse rode peper, in dunne reepjes
- 2 eetlepels limoensap
- 2 bosuitjes
- 2 bospenen
- ½ gele paprika
- 50 g shiitakes
- 150 g kipdijstukken
- 50 ml kokosmelk
- 1 eetlepel Thaise vissaus of sojasaus

PER PERSOON: 896 KJ/ 214 KCAL

🥚 19 g eiwit

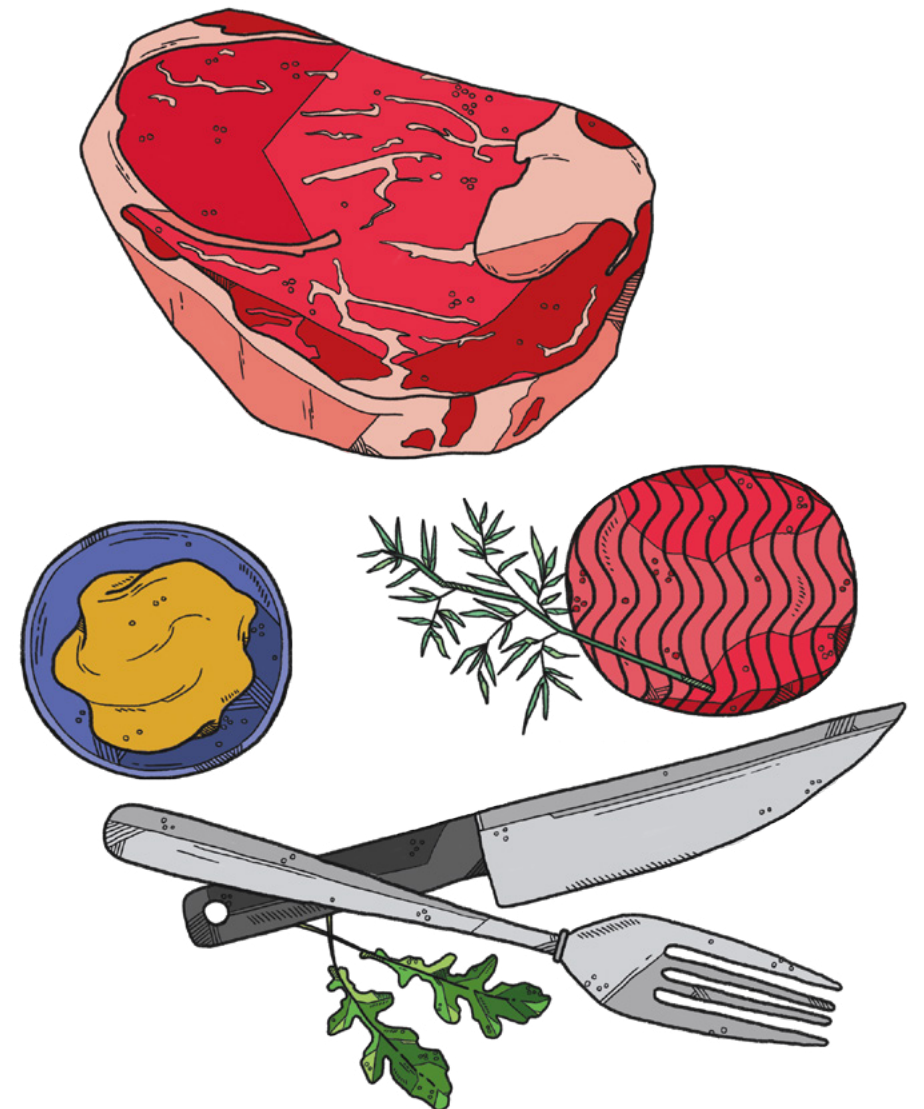
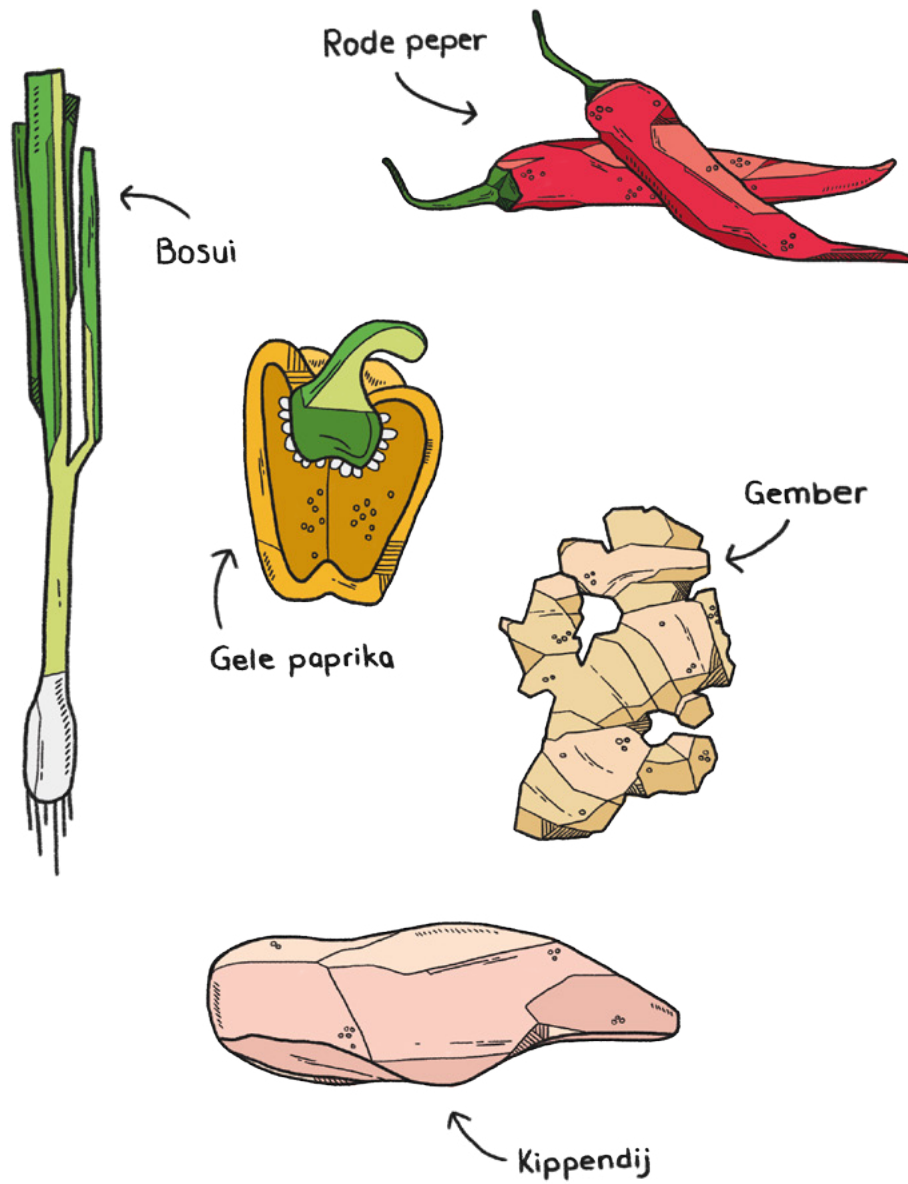
🍷 10 g koolhydraten

🌿 10 g vet waarvan 6 g verzadigd

✳️ 4 g voedingsvezel

MINDER VET?

Vervang de kipdijstukken door kipfilet.



FITCHEF!

Vlees en gevogelte zijn uitstekende bronnen van eiwit. Laat je inspireren en wissel rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees, af met wit vlees, zoals kip en ander gevogelte.

HOOFDGERECHTEN

Ribeye met rode wijnsaus & zoete aardappel	31
Viskebab & tzatziki	32
Zwarte-bonencheeseburger & avocado	34

HOOFDGERECHTEN MET VLEES

Gegrilde biefstuk & paprikasaus

Roergebakken biefstuk met broccoli & oestersaus

Tartaartje & gebakken oesterzwammen

Saltimbocca kalfsschnitzels met salie & rauwe ham

Snelle rendang

Entrecote met salsa verde

Ouderwetse gehaktballen

Kipfilet gevuld met hüttenkäse & kruiden

Courgettespaghetti & pittige gehaktsaus

Kip & yoghurtcurry

Eendenborstfilet & sinaasappel

Tajine van kip & olijven

Varkenshaassaté & pindasaus

HOOFDGERECHTEN MET VIS:

Zalm & venkel uit de oven

Gestoomde schelvis met tomatensalsa

Gegratineerde scholrolletjes met wortel

Tagliatelle met tomatensaus & garnalen

Kabeljauw & pistachenoten uit de oven

Garnalen & koriander-kokossaus

Spaanse mosselen & chorizo

Zalm & spinazie met een dressing van sesamolie

Zalm teriyaki met roergebakken groenten

Zeebaars & charmoula uit de oven

HOOFDGERECHTEN ZONDER VLEES OF VIS:

Kruidige linzensalade & tomaten

Gevulde paprika & quinoa

Quinoa-burgers & paprikasalsa

Noten-wortelburgers met salsa van hüttenkäse

Volkorenpizza met gorgonzola, broccoli & shiitakes

Geitenkaasomelet & oesterzwammen

Kaastaart met asperges

Frittata & broccoli

Roerbakshotel van paksoi & cashewnoten

Rode-linzenpasta met aubergine & ricotta

Spaghetti carbonara & geroosterde groenten

Gegratineerde boerenkool

Pompoencurry & krokante tofu



RIBEYE MET RODE WIJNSAUS & ZOETE AARDAPPEL

8 2 personen ⌚ 15 minuten + 30 minuten marineren + 25 minuten in de oven

Ribeye is mooi dooraderd met wat vet, dit geeft het vlees na het bakken extra veel smaak!

ZO MAAK JE HET

1. Wrijf de ribeyes in met balsamicoazijn, leg ze op een bord en laat ze in 30 minuten op kamertemperatuur komen.
2. Verwarm de oven voor op 220 °C. Boen de zoete aardappelen goed schoon onder stromend water en dep ze droog. Snijd de zoete aardappelen in stukken van 3 cm en meng ze in een kom met zout, versgemalen peper, tijm en 1 eetlepel olijfolie. Verdeel de stukken over de bakplaat.
3. Rooster de zoete aardappel in de oven in 25 minuten knapperig. Leg na 20 minuten de trosjes met tomaatjes erbij en rooster ze tot de velletjes openknappen. Kook intussen de wijn en vleesfond of -bouillon in een pan op hoog vuur in ca. 10 minuten tot de helft in.
4. Verwarm ½ eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de ribeyes op hoog vuur in 4-6 mooi bruin, keer ze na 2-3 minuten. Verpak de ribeyes in aluminiumfolie en laat ze nog even doorgaren.
5. Schenk het ingekookte vocht in de koekenpan en roer de aanbaksels los. Laat even zachtjes doorkoken tot het een lekkere jus wordt.
6. Leg de ribeyes op warme borden en schep er wat jus over. Leg er een trosje met tomaatjes op en schep de zoete aardappelen ernaast.

Lekker met sperziebonen en een groene salade.

DIT HEB JE NODIG

- 2 dikke en niet te vette ribeyes van 150 g
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 400 g zoete aardappel
- 1 eetlepel verse tijmblaadjes
- 1½ eetlepel olijfolie
- 250 g cherrytomaatjes aan trosjes
- 150 ml rode wijn
- 150 ml vleesfond of -bouillon
- bakplaat bekleed met bakpapier

PER PERSOON: 2566 KJ / 613 KCAL

- 🥚 37 g eiwit
- 🍞 52 g koolhydraten
- 🥑 27 g vet waarvan 9 g verzadigd
- 🌾 7 g voedingsvezel

MINDER VET?

Vervang de ribeyes door een stuk mager vlees zoals ossenhaas.

TIP: DENK ALS JE MINDER KOOLHYDRATEN WILT ETEN OOK EENS AAN AARDPEER OF HARDE GROENTEN ALS KNOLSelderij OF KOOLRAAP. DIE KUN JE OP DEZELFDE MANIER ROOSTEREN ALS ZOETE AARDAPPEL.



TIP: LAAT HOUTEN SPIESEN 20 MINUTEN WEKEN VOORDAT JE ER STUKKEN VLEES OF VIS AAN STEEKT. DOE JE DAT NIET, DAN HEB JE KANS DAT DE SPIESEN TIJDENS HET BARBECUEËN VERSCHROEIEN OF ZELFS VLAM VATTEN.

VISKEBAB & TZATZIKI

8 2 personen ⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG

- ½ komkommer
- 150 g Griekse yoghurt (0% vet)
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 eetlepel verse dille, fijngehakt
- 1½ eetlepel olijfolie
- 100 g dikke kabeljauwfilet of andere witvis (schelvis), in 6 stukken
- 100 g zalmfilet, in 6 stukken
- 4 grote gepelde garnalen
- 2 eetlepels citroensap
- ½ eetlepel Italiaanse kruiden
- 8 houten of bamboe spiesen, geweekt in water
- grillpan of barbecue
- lage ovenschaal, ingevet

Deze viskebabs zijn een gezonde keuze voor op de barbecue! En bij slecht weer bak je ze gewoon in de grillpan of koekenpan.

ZO MAAK JE HET

1. Maak eerst de tzatziki: halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes eruit. Dep de stukken droog en snijd ze in heel kleine blokjes. Meng in een schaal de komkommer met Griekse yoghurt, knoflook, dille, wat zout en versgemalen zwarte peper en ½ eetlepel olijfolie.

2. Steek de stukken kabeljauw of andere witvis en zalm afgewisseld met de garnalen aan de spiesen en druk ze goed tegen elkaar aan. Klop het citroensap met de kruiden, wat zout en versgemalen peper en 1 eetlepel olijfolie tot een marinade.

3. Verwarm de grillpan of barbecue voor. Bestrijk de spiesen met de marinade en bak ze in de grillpan of op de barbecue in 6-8 minuten rondom gaar met mooie bruine strepen. Keer de spiesen pas als ze vanzelf van de bodem loskomen.

4. Leg de spiesen op borden en zet er een klein schaaltje met tzatziki naast.

Lekker met een salade van zoete aardappel met rucola.

PER PERSOON: 1461 KJ / 349 KCAL 🥚 37 g eiwit 🍞 7 g koolhydraten 🌿 19 g vet waarvan 3 g verzadigd 🌱 1 g voedingsvezel

ZWARTE- BONENCHEESEBURGER & AVOCADO

4 stuks 20 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 blik zwarte bonen (400 g)
- 6 eetlepels haverhout
- 2 eetlepels bladpeterselie, fijngenhakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 avocado
- 1-2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel olijfolie
- 8 plakjes 30+ geitenkaas (liefst die met koriander)
- 4 volkorenbroodjes
- 50 g wortelreepjes (julienne)
- keukenmachine

PER STUK: 1909 KJ / 456 KCAL

23 g eiwit

35 g koolhydraten

22 g vet waarvan 6 g verzadigd

13 g voedingsvezel

Zwarte bonen worden net als rode kidneybonen veel in Zuid-Amerika gegeten, maar zijn hier ook in opkomst. Je kunt ze zelf koken, maar dat kost veel tijd (6 uur weken en 1-1½ uur koken). Deze burgers maak je sneller met een blik zwarte bonen. Eén blik is voldoende voor 4 burgers. Vries eventueel de burgers die je over hebt in voor een volgende keer.

ZO MAAK JE HET

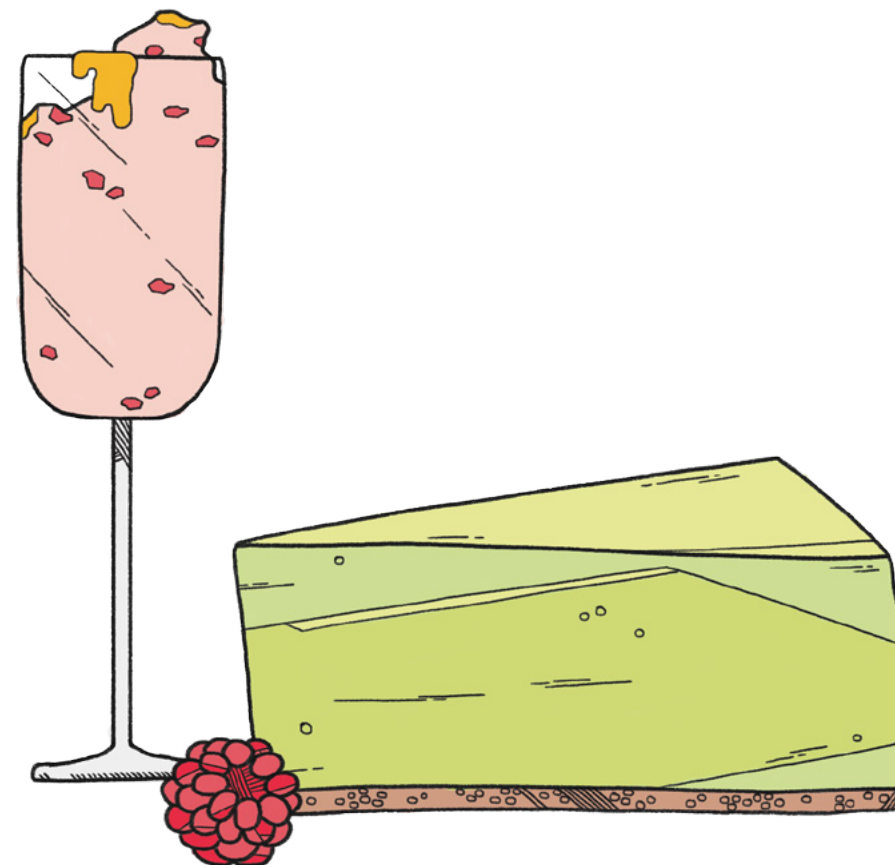
1. Laat de bonen in een vergiet uitlekken. Pureer de bonen met haverhout, peterselie, paprikapoeder, komijn en een beetje zout en versgemalen zwarte peper in de keukenmachine. Laat dit mengsel even staan, zodat de haverhout het vocht uit de bonen kan opnemen en het wat steviger wordt.

2. Halveer intussen de avocado en trek de schil eraf. Prak een halve avocado in een kommetje fijn en roer dit met wat citroensap, zout en peper tot een rulle saus. Snijd de andere halve avocado in lange plakken.

3. Verdeel het bonenmengsel in 4 porties en vorm ze tot 4 mooie burgers. Verwarm de olijfolie in een koekenpan, leg de burgers erin en bak ze 2-3 minuten. Keer de burgers voorzichtig met een spatel en leg op elke burger 2 plakjes kaas. Bak ook de onderkant in 2-3 minuten mooi bruin en laat de kaas smelten.

4. Snijd de volkorenbroodjes open en bestrijk de snijvlakken met de avocadosaus. Leg de burger op de onderkant en leg de wortelreepjes en plakken avocado erop. Dek af met de bovenkant van de broodjes.

Lekker met een tomatensalade.



FITCHEF!

NAGERECHTEN

Een toetje is een lekker besluit van de maaltijd. Vaak zit er veel suiker en vet in, en dus veel calorieën. Voor elke dag is dat vaak te veel van het goede, maar zo nu en dan mag je jezelf best verwennen! Deze recepten bevatten alleen natuurlijke ingrediënten en voegen bovendien extra eiwit toe aan je menu.

Melkgranita sinaasappelsap & frambozen

37

Kwarktaartje sinaasappel & kiwi

Frozen yoghurt met aardbeien & balsamicoazijn

Hangop met abrikozen & walnoten

Amandel-panna cotta & sinaasappel

Notenvijgentaart & ricotta

MELKGRANITA SINAASAPPELJUS & FRAMBOZEN

8 2 personen ⌚ 20 minuten + 4 uur bevroren

DIT HEB JE NODIG

- 400 ml magere melk
- 2 eetlepels vloeibare honing
- sap van 2 sinaasappels
- 2 eetlepels granaatappelpitjes
- 6 frambozen

PER PERSOON: 829 KJ / 198 KCAL

🥚 9 g eiwit

🍞 40 g koolhydraten

🌿 0 g vet waarvan 0 g verzadigd

🌱 1 g voedingsvezel

Granita is een verfrissend nagerecht of tussendoortje dat bestaat uit grove kristallen bevroren vruchtensap. Hier is melk gebruikt voor extra eiwit in plaats van vruchtensap.

ZO MAAK JE HET

1. Meng in een kom de melk en honing tot de honing volledig is opgelost. Schenk het mengsel in een diepvriesbak en laat het zonder deksel in de diepvriezer in 3-4 uur bevroren. Roer het mengsel na 2 uur met een vork door, zodat er grove kristallen ontstaan. Doe dit na een uur nog een keer.

2. Kook het sinaasappelsap in een pan in tot nog maar een kwart over is en het sap licht stroperig begint te worden. Laat de sinaasappelsap afkoelen.

3. Roer de melkgranita vlak voor het serveren nog een laatste keer door met een vork en schep het korrelige ijs in hoge glazen coupes. Schenk de sinaasappelsap erover en garneer met de granaatappelpitjes en frambozen.



TIP: JE KUNT DE GRANAATAPPELPITJES OOK VERVANGEN DOOR BLAUWE OF RODE BESSEN.

TOT SLOT

Ik hoop van harte dat je hebt genoten van de recepten!

HEB JE NOU MEER INSPIRATIE NODIG?

Dan is het **FitChef** boek zeker wat voor jou!

In FitChef staan meer dan 105 uitgebalanceerde recepten voor elk moment van de dag. Allemaal boordevol eiwit en andere voedingsstoffen in de juiste verhouding. Dat helpt je om fit te worden én te blijven!

Naast de recepten staat het boek boordevolle waardevolle gezondheidstips. Het geeft o.a. antwoord op de volgende vraagstukken:

- Hoeveel moet je eten?
- Waarom zijn eiwitten zo belangrijk?
- Hoeveel koolhydraten kun je eten?
- Wat voor vetten kun je niet missen?
- Wat te eten rondom het sporten?
- Hoe ga je een honger gevoel tegen?
- Wat moet je altijd op voorraad hebben?
- Hoe herken je suiker?
- En nog veel meer....!

Klik hier voor meer informatie!

Gezonde groet,

Mark van Oostervijk

