



# Gezond Afslanken

maar wel lekker blijven eten



## 30 smakelijke dieetrecepten aangeboden door Samsom Huisartspraktijk Delft

*Eet elke dag van de maand iets anders met de lekkere recepten uit dit boekje!  
Het gemiddelde van alle 30 recepten is per maaltijd slechts 335 kcal p.p.*

### Inhoudsopgave

*Dit boekje begint met een suggestie voor ontbijt/lunch en een dagmenu. Daarna volgen de recepten voor een avondmaaltijd.*

<i>Ontbijt en lunch gerechten</i>	2
Biefstukje met courgette	3
Pizza garnalen met tomatensla	4
Ovenschotel Franse sperzieboontjes met hamreepjes	5
Pasta met vissaus	6
Tartaartje uit de oven met spiegelei en wokgroenten	7
Bleekselderij met ham en ei	8
Pizza ham met veldsla	9
Kippenlevertjes met andijvie	10
Beenham met tomatensalade	11
Wokgroenten met bolognesa saus	12
Omelet ham-kaas met eikenbladsla	13
Pizza ui met spinazie en ei	14
Biefstukje met uitjes en rucola sla	15
Kipsalade met een ovenbroodje	16
Kerrievis met perzik	17
Runderlapje met broccoli en gebakken krieltjes	18
Pizza zalm met geraspte worteltjes	19
Tartaartje uit de oven met pasta-salade	20
Bloemkoolsalade met ham en een ovenbroodje	21
Kippenlevertjes met veldsla en gebakken krieltjes	22
Beenham met Franse sperzieboontjes	23
Pizza tartaar met rucola sla	24
Gevulde paprika met aardappelkroketjes	25
Ovenschotel kerriekip met broccoli	26
Pangasiusvis met geraspte worteltjes	27
Boeren omelet met aardappelkroketjes	28
Pizza kip met ananas	29
Rucola-ham salade met geitenkaasbroodjes	30
Runderlapje met tomaten, champignons en krieltjes	31
Pasta met hamsaus	32

*De dieetrecepten in dit boekje zijn bedacht door de echtgenote van huisarts Samsom*



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Ontbijt en lunch gerechten

#### **Ingrediënten**

*per persoon*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *1 minibolletje (bruin of wit) zonder boter*
- *sla of 1 tomaat in plakjes gesneden*
- *1 plak 20+ kaas of 1 hardgekookt ei of 1 plak ham of 2 plakjes rosbief of 2 plakjes salami*

#### **Dranken zonder calorieën**

- *(mineraal)water*
- *koffie zonder suiker en melk*
- *thee zonder suiker*
- *koude thee zonder suiker met citroen en ijsblokjes*

#### **Andere dranken**

- *200 cc halfvolle melk of yoghurt (1 glas) 100 kcal*
- *200 cc suikervrije vruchtensap (1 glas) 100 kcal*
- *125 cc wijn (1 glaasje) gemiddeld 100 kcal*

### Suggestie voor een compleet dagmenu

*Dit menu bevat gemiddeld slechts 820 kcal per dag, wil je 1200 kcal per dag gebruiken dan kun je dus best nog snoepen of een glaasje wijn drinken!*

**Ontbijt:** naar keuze van bovenstaande ontbijt/lunch gerechten, plus een wijnglaasje (125 cc) suikervrije vruchtensap, en koffie of thee zonder suiker en melk. Drink je liever koffie/thee met melk gebruik dan 50 cc melk en haal 50 cc af van de melk/yoghurt van de lunch.

**Lunch:** naar keuze van bovenstaande ontbijt/lunch gerechten, plus 1 glas (200 cc) halfvolle melk of yoghurt.

**Avondmaaltijd:** volg alle recepten in dit boekje en in de juiste volgorde!

**Tussendoor:** calorievrije dranken, een wortel, tomaat of stukje komkommer of rauwe bleekselderij.

*De dieetrecepten in dit boekje zijn bedacht door de echtgenote van huisarts Samsom*

© 2012 [www.samsomhuisarts.com](http://www.samsomhuisarts.com)



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Biefstukje met courgette

*Bevat 335 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *250 gr gemarineerde biefstuk*
- *1 courgette*
- *25 gr geraspte 20+ kaas*
- *4 aardappelkroketjes (uit een diepvrieszak)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Provencaalse kruiden, boter.*

Verwarm de oven op 180 graden en bak de aardappelkroketjes zonder toevoeging van olie! Snijdt intussen de courgette in vrij dikke plakjes, doe er de geraspte kaas op en strooi er wat Provencaalse kruiden overheen. Zet de courgette plakjes in de oven bij de aardappelkroketjes. Verwarm een koekenpan met twee mespuntjes boter en doe vervolgens de biefstukjes erin. Je kunt heerlijke gemarineerde malse biefstukjes kopen bij de supermarkt tegen zeer redelijke prijs, vooral als ze in de aanbieding zijn. Bak de biefstukjes 1,5 minuut aan iedere kant. Maak de bordjes op met de biefstuk en de courgette plakjes en serveer de aardappelkroketjes erbij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Pizza garnalen met tomatensla

*Bevat 360 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *2 diepvries Mini Pizza's Salami van Dr. Oetker (4 in een doos)*
- *50 gr garnalen*
- *1/2 mozzarella kaasje (60 gr)*
- *1 ui*
- *300 gr tomaten*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Caesar dressing, Italiaanse kruiden.*

Verwarm de oven op 180 graden. Haal de pizza'tjes uit hun verpakking en beleg ze met de garnalen en de mozzarella in plakjes gesneden. Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen en bak ze in de oven. Snijdt intussen de tomaten in partjes, snipper de ui en meng de groenten in een kom. Maak het geheel af met wat Caesar dressing. Maak de bordjes op met een pizza en tomatensla.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Ovenschotel Franse sperzieboontjes met hamreepjes

*Bevat 370 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *300 gr Franse sperzieboontjes (vers of diepvries)*
- *100 gr hamreepjes*
- *1 mozarella kaasje (120 gr)*
- *2 halfgebakken mini pistolets (wit of bruin)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: knoflookpoeder, olijfolie, groene pesto, Italiaanse kruiden.*

Kook de sperzieboontjes halfgaar. Bak intussen de hamreepjes met wat knoflookpoeder in 2 theelepeltjes olijfolie in de koekenpan tot ze bruin en knapperig zijn. Verwarm in de tussentijd de oven op 150 graden en bak de broodjes af. Zet de oven vervolgens op 170 graden. Doe de sperzieboontjes in een ovenschaal en sprenkel er een mengsel van een beetje water en 1 theelepeltje groene pesto overheen. Strooi de gebakken hamreepjes eroverheen en leg er vervolgens de mozarella kaas in plakjes gesneden overheen. Strooi er wat Italiaanse kruiden op. Zet de groentenschotel in de oven totdat de kaas gesmolten is. Doe de ovenschotel op bordjes en serveer er een pistoletje bij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Pasta met vissaus

*Bevat 335 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *200 ml gebonden kreeftensoep*
- *125 gr rivierkreeftjes*
- *2 afgestreken eetlepels patentbloem*
- *50 gr geraspte 20+ kaas*
- *80 gr witte pasta bijv. Farfalle*
- *1 zakje veldsla*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: dragon, knoflookpoeder.*

Kook de pasta gaar en giet hem af. Doe in de tussentijd een beetje van de kreeftensoep in een steelpannetje en roer er 2 afgestreken eetlepels patentbloem doorheen. Voeg onder roeren (niet op het vuur) de rest van de soep toe. Voeg vervolgens wat knoflookpoeder en dragonkruiden toe. Zet het mengsel op een zacht vuurtje en blijf roeren totdat het mengsel kookt, roer er vervolgens een mooie saus van. Heb je per ongeluk teveel bloem gebruikt en wordt de saus daarom te dik, voeg dan een beetje water bij. Voeg vervolgens de rivierkreeftjes toe. Maak een bedje van veldsla op bordjes. Doe hier vervolgens de pasta op, overgiet de pasta met de vissaus en strooi er de geraspte kaas op.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Tartaartje uit de oven met spiegelei en wokgroenten

*Bevat 320 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *2 tartaartjes*
- *300 gr wokgroenten Italiaans of Frans*
- *2 eieren*
- *4 aardappelkroketjes (uit diepvrieszak)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: cajun kruiden, knoflookpoeder, olijfolie.*

Verwarm de oven op 180 graden. Zet de aardappelkroketjes in de oven. Kook intussen de wokgroenten zonder toevoeging van water gaar in de magnetron. Strooi intussen wat cajunkruiden en knoflookpoeder op de tartaartjes aan beide kanten. Zet ze in de oven bij de aardappelkroketjes en bak ze aan beide zijden bruin (zonder toevoeging van boter!). Smeer in de tussentijd een koekenpan in met 1 theelepeltje olijfolie en bak de spiegeleieren. Leg de tartaartjes op bordjes met een spiegelei erovereen, en leg er de wokgroenten en de aardappelkroketjes naast.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Bleekselderij met ham en ei

*Bevat 275 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *300 gr verse bleekselderij*
- *100 gr ham (6 plakken)*
- *2 eieren*
- *4 aardappelkroketjes (uit een diepvries zak)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Italiaanse kruiden, Caesar dressing.*

Kook de bleekselderij totdat deze zacht is en giet hem af, strooi er wat Italiaanse kruiden op. Verwarm intussen de oven op 180 graden en bak de aardappelkroketjes erin zonder toevoeging van olie! Kook intussen de eieren (hardgekookt). Rol de hamplakjes op en verwarm deze in de magnetron. Doe de bleekselderij op bordjes, leg er de hamrolletjes op, snijdt de eieren in partjes en schik deze op de bleekselderij, maak het geheel af met was Caesar dressing en serveer de gebakken aardappelkroketjes erbij.

Smakelijk eten!





## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Pizza ham met veldsla

*Bevat 345 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *2 diepvries Mini Pizza's Salami van Dr. Oetker (4 in een doos)*
- *50 gr hamreepjes*
- *1/2 mozzarella kaasje (60 gr)*
- *1 zakje veldsla*
- *1 ui*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Italiaanse kruiden, mosterd-dille dressing.*

Verwarm de oven op 180 graden. Haal de pizza'tjes uit hun verpakking en beleg ze met de hamreepjes en de mozzarella in plakjes gesneden. Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen en bak ze in de oven. Doe de sla in een kom, snipper de ui en roer de uiensnippers door de sla. Maak de salade af met wat mosterd-dille dressing. Serveer op bordjes de pizza met de salade.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Kippenlevertjes met andijvie

*Bevat 325 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *250 gr kippenlevertjes*
- *300 gr verse andijvie*
- *4 aardappelkroketjes (uit een diepvries zak)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: knoflookpoeder, boter, cajunkruiden, groene pesto Genovese, Italiaanse kruiden.*

Vul een mok voor de helft met water. Voeg 2 theelepeltjes groene pesto toe, cajunkruiden, knoflookpoeder en Italiaanse kruiden. Zet een koekenpan op het vuur, verwarm 2 mespuntjes boter, doe de marinade erbij en laat het warm worden. Leg de kippenlevertjes in de pan en laat ze 20 minuten sudderen met een deksel op de pan. Haal vervolgens de deksel van de pan, zet het vuur hoger en laat de kippenlevertjes bakken. Verwarm in de tussentijd de oven op 180 graden en bak er de aardappelkroketjes in zonder toevoeging van olie! Kook in de tussentijd de andijvie in 15 minuten halfgaar. Serveer de gebakken kippenlevertjes met de andijvie en de aardappelkroketjes.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Beenham met tomatensalade

*Bevat 350 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *1/2 (ca. 250 gr) gemarineerde beenham*
- *250 gr tomaten*
- *1 ui*
- *2 mini-ovenbroodjes (wit of bruin)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Caesar dressing.*

Verwarm de oven op 180 graden en bak de gemarineerde beenham in een uurtje gaar en knapperig. Bij de supermarkt kun je heerlijke gemarineerde beenham kopen voor een redelijke prijs, vooral als het in de aanbieding is. Haal de beenham uit de oven als hij gaar is. Zet de broodjes in de oven op 150 graden en bak ze af. Snijdt intussen de tomaten in partjes, doe ze in een kom, snipper de ui en meng die met de tomaten. Maak de salade af met wat Caesar dressing. Snijdt de beenham in dunne plakken en warm ze op in de magnetron. Serveer op bordjes de beenham met de tomatensalade en de broodjes.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Wokgroenten met bolognesasaus

*Bevat 325 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *400 gr wokgroenten Italiaans of Mexicaans*
- *200 ml tomatensaus Sugocasa Tradizionale*
- *250 gr mager rundergehakt*
- *50 gr geraspte 20+ kaas*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: cajunkruiden, knoflookpoeder, Italiaanse kruiden.*

Doe de tomatensaus in een steelpannetje. Roer er flink wat cajunkruiden doorheen, en wat knoflookpoeder en Italiaanse kruiden. Doe er vervolgens het gehakt bij en roer het geheel goed door, zorg dat het gehakt vermengt met de saus. Zet het steelpannetje met deksel op een zacht vuurtje en laat de bolognesa saus ongeveer twintig minuten zachtjes doorkoken. Doe intussen de wokgroenten zonder toevoeging van water in een magnetron schaal met deksel en kook ze gedurende 15 minuten. Doe de groente op bordjes, schep er de bolognesa saus overheen en garneer het geheel met de geraspte kaas.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Omelet ham-kaas met eikenbladsla

*Bevat 325 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- 2 eieren
- 100 gr hamreepjes
- 50 gr geraspte 20+ kaas
- 2 mini-ovenbroodjes (wit of bruin)
- 1 zakje eikenbladsla

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Italiaanse kruiden, knoflookpoeder, olijfolie, 4-seizoenen peper, Caesar dressing.*

Verwarm de oven op 150 graden en bak de ovenbroodjes. Kluts intussen de eieren met wat Italiaanse kruiden en knoflookpoeder. Verwarm in een koekenpan 2 theelepeltjes olijfolie, doe de geklutste eieren in de pan, strooi er de hamreepjes overheen en vervolgens de geraspte kaas, maal er wat peper overheen. Doe de deksel op de koekenpan en maak het omelet op een zacht vuurtje totdat de kaas gesmolten is. Doe op bordjes de sla en sprenkel er wat Caesar dressing overheen. Schep het omelet uit de pan op een groot plat bord, vouw het omelet op en snijdt het opgevouwen omelet in twee stukken om het vervolgens op de bordjes naast de sla te leggen. Serveer het warme ovenbroodje erbij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Pizza ui met spinazie en ei

*Bevat 350 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *2 diepvries Mini Pizza's Salami van Dr. Oetker (4 in een doos)*
- *1/2 mozzarella kaasje (60 gr)*
- *1 ui*
- *1 ei*
- *300 gr spinazie*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Italiaanse kruiden, knoflookpoeder, zout en peper.*

Verwarm de oven op 180 graden. Snijdt de ui in snippers. Haal de pizza'tjes uit hun verpakking, strooi er wat knoflookpoeder overheen en beleg ze met de uiensnippers en de mozzarella in plakjes gesneden. Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen en bak ze in de oven. Kook intussen de spinazie. Kook in een ander pannetje het ei. Snijdt het hardgekookt ei in plakjes. Doe de spinazie op bordjes, leg er de plakjes ei overheen en serveer de pizza erbij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Biefstukje met uitjes en rucola sla

*Bevat 320 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *250 gr gemarineerde biefstuk*
- *1 ui*
- *1 zakje rucola sla*
- *4 aardappelkroketjes (uit een diepvrieszak)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: boter, Mosterd-dille dressing.*

Verwarm de oven op 180 graden en bak de aardappelkroketjes zonder toevoeging van olie! Snijdt intussen de ui in snippers, doe de rucola sla in een kom en roer er de uienknippers doorheen. Maak de salade af met mosterd-dille dressing. Verwarm een koekenpan met twee mespuntjes boter en doe vervolgens de biefstukjes erin. Je kunt heerlijke gemarineerde malse biefstukjes kopen bij de supermarkt tegen zeer redelijke prijs, vooral als ze in de aanbieding zijn. Bak de biefstukjes 1,5 minuut aan iedere kant. Doe de biefstuk op bordjes en leg de salade en de aardappelkroketjes naast de biefstuk.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Kip salade met een ovenbroodje

*Bevat 325 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *250 gr kipfilet*
- *1/2 komkommer*
- *1 bosje radijsjes*
- *2 mini-ovenbroodjes (wit of bruin)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: knoflookpoeder, groene pesto Genovese, Provencaalse dressing.*

Vul een mok voor de helft met water en voeg wat knoflookpoeder en 2 theelepeltjes groene pesto toe, roer de marinade. Doe de kipfilet rauw in een magnetronschaal, voeg de marinade toe en kook de kipfilet gaar in de magnetron. Verwarm de oven op 150 graden en bak de broodjes af. Snijdt intussen de komkommer in blokjes, doe ze in een kom, snijdt de radijsjes in plakjes en voeg deze toe. Snijdt de gekookte kip in reepjes en roer deze door de salade. Maak het geheel af met wat Provencaalse dressing. Serveer het warme ovenbroodje bij de kipsalade.

Smakelijk eten!





## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Kerrievis met perzik

*Bevat 310 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *300 gr koolvis of kabeljauw (uit diepvries)*
- *4 halve perziken uit blik*
- *50 gr witte pasta bijvoorbeeld Farfalle*
- *30 gr geraspte 20+ kaas*
- *een beetje rucola sla*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: kerriepoeder, knoflookpoeder.*

Smeer de vis in met kerriepoeder en knoflookpoeder. Kook de vis in zijn eigen vocht gaar in de magnetron. Kook in de tussentijd de pasta en giet hem af. Warm de perziken op in de magnetron. Serveer de vis met de perziken en de pasta, strooi de kaas over de pasta en garneer het geheel met wat rucola sla.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Runderlapje met broccoli en gebakken krieltjes

*Bevat 335 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *250 gr magere runderlappen*
- *300 gr broccoli*
- *200 gr krieltjes in de schil*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: knoflookpoeder, cajunkruiden, boter, groene pesto, Italiaanse kruiden.*

Vul een mok voor de helft met water. Voeg 2 theelepeltjes groene pesto toe, cajunkruiden, knoflookpoeder en Italiaanse kruiden. Zet een koekenpan op het vuur en verwarm er 2 mespuntjes boter in, doe vervolgens de marinade erin en laat het warm worden. Leg de runderlappen in de pan, voeg nog een hele beker water toe en doe de deksel op de pan. Stoof de runderlappen in 3 uren gaar onder zo nu en dan toevoegen van nog wat water. Kook in de tussentijd de krieltjes in hun schil gaar en giet ze af. Verwarm de oven op 170 graden. Leg de gekookte krieltjes in een ovenschaal en doe er wat van de jus van het vlees overheen. Zet ze in de oven en bak ze totdat ze bruin zijn, zo nu en dan omdraaien. Kook in de tussentijd de broccoli. Serveer op bordjes de runderlap met de broccoli en de gebakken krieltjes.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Pizza zalm met geraspte worteltjes

*Bevat 360 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *2 diepvries Mini Pizza's Salami van Dr. Oetker (4 in een doos)*
- *1/2 mozzarella kaasje (60 gr)*
- *50 gr gerookte zalmsnippers*
- *1 zakje geraspte worteltjes*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Italiaanse kruiden, knoflookpoeder, mosterd-dille dressing.*

Verwarm de oven op 180 graden. Haal de pizza'tjes uit hun verpakking, strooi er wat knoflookpoeder overheen en beleg ze met de mozzarella in plakjes gesneden. Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen en bak ze in de oven. Doe de geraspte worteltjes op bordjes en sprenkel er wat mosterd-dille dressing overheen. Haal de pizza's uit de oven, leg er de zalmsnippers op, en serveer ze met de geraspte worteltjes.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Tartaartje uit de oven met pasta-salade

*Bevat 275 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- 2 tartaartjes
- 300 gr tomaten
- 1 ui
- 50 gr driekleuren-pasta bijv. Fusilli Tricolore
- 25 gr geraspte 20+ kaas

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: cajun kruiden, Caesar dressing.*

Kook de pasta in ruim water en laat hem afkoelen. Verwarm intussen de oven op 180 graden. Strooi wat cajunkruiden op de tartaartjes aan beide kanten. Zet ze in de oven en bak ze aan beide zijden bruin (zonder toevoeging van boter!). Snijdt intussen de tomaten in partjes en doe ze in een kom. Snipper de ui en voeg hem toe aan de tomaten. Voeg de afgekoelde pasta toe. Maak de salade af met wat Caesar dressing. Doe de pasta-salade op bordjes en strooi de geraspte kaas erovereen, serveer het gebakken tartaartje erbij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Bloemkoolsalade met ham en een ovenbroodje

*Bevat 330 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *300 gr (diepvries) bloemkoolroosjes*
- *100 gr gekookte hamreepjes*
- *2 eieren*
- *50 gr geraspte 20+ kaas*
- *2 mini-ovenbroodjes (wit of bruin)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Italiaanse kruiden, Caesar dressing.*

Kook de bloemkoolroosjes halfgaar en giet ze af. Verwarm intussen de oven op 150 graden en bak de ovenbroodjes af. Kook in de tussentijd de eieren (hardgekookt). Doe de bloemkoolroosjes in een kom, snijdt de eieren in kleine stukjes en doe ze bij de bloemkool, voeg de hamreepjes en de geraspte kaas toe en roer het geheel. Maak de salade af met wat Caesar dressing. Leg de bloemkoolsalade op bordjes en serveer het broodje erbij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Kippenlevertjes met veldsla en gebakken krieltjes

*Bevat 320 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- 250 gr kippenlevertjes
- 200 gr krieltjes in de schil
- 1 zakje veldsla

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: knoflookpoeder, boter, cajunkruiden, groene pesto Genovese, Italiaanse kruiden, mosterd-dille dressing.*

Kook de krieltjes gaar. Vul intussen een mok voor de helft met water. Voeg 2 theelepeltjes groene pesto toe, cajunkruiden, knoflookpoeder en Italiaanse kruiden. Zet een koekenpan op het vuur, verwarm 2 mespuntjes boter, doe de marinade erbij en laat het warm worden. Leg de kippenlevertjes in de pan en laat ze 20 minuten sudderen met een deksel op de pan. Leg de gekookte krieltjes in een ovenschaal en verwarm de oven op 170 graden. Haal vervolgens de deksel van de pan met kippenlevertjes en giet wat van de jus over de krieltjes. Zet de krieltjes in de oven en bak ze bruin onder zo nu en dan omdraaien. Zet het vuur onder de pan met kippenlevertjes hoger en laat de kippenlevertjes bakken. Leg de veldsla op bordjes, sprenkel er wat mosterd-dille dressing overheen en serveer de gebakken kippenlevertjes en de krieltjes erbij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Beenham met Franse sperzieboontjes

*Bevat 370 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *1/2 (ca. 250 gr) gemarineerde beenham*
- *200 gr Franse diepvries sperzieboontjes Zeer Fijn*
- *4 aardappelkroketjes (uit een diepvries zak)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: groene pesto Genovese.*

Verwarm de oven op 180 graden en bak de gemarineerde beenham in een uurtje gaar en knapperig. Bij de supermarkt kun je heerlijke gemarineerde beenham kopen voor een redelijke prijs, vooral als het in de aanbieding is. Haal de beenham uit de oven als hij gaar is. Zet de aardappelkroketjes in de oven en bak ze bruin, zonder toevoeging van olie! Kook intussen de boontjes in ruim water gaar en giet ze af. Doe ze in een magnetron schaal en doe er een mengsel van wat water met 1 theelepeltje groene pesto overheen. Snijdt de beenham in dunne plakken en doe deze eveneens in een magnetron schaal. Warm de groente en de beenham op in de magnetron tegen de tijd dat de aardappelkroketjes klaar zijn. Serveer op bordjes de beenham met de boontjes en de aardappelkroketjes.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Pizza tartaar met rucola sla

*Bevat 360 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *2 diepvries Mini Pizza's Salami van Dr. Oetker (4 in een doos)*
- *1/2 mozzarella kaasje (60 gr)*
- *1 tartaartje*
- *1 zakje rucola sla*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Italiaanse kruiden, knoflookpoeder, cajunkruiden, groene pesto Genovese, mosterd-dille dressing.*

Verwarm de oven op 180 graden. Doe het rauwe tartaartje op een bordje en meng er wat cajunkruiden, knoflookpoeder en Italiaanse kruiden doorheen. Haal de pizza'tjes uit hun verpakking en beleg ze met de tartaar in kleine stukjes en de mozzarella in plakjes gesneden. Smeer een beetje groene pesto over de mozzarella en bak de pizza'tjes in de oven. Doe de rucola sla op bordjes en sprenkel er wat mosterd-dille dressing overheen. Haal de pizza'tjes uit de oven en serveer ze met de rucola sla.

Smakelijk eten!





## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Gevulde paprika met aardappelkroketjes

*Bevat 330 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *2 rode of groene paprika's*
- *1 ui*
- *250 gr mager rundergehakt*
- *4 aardappelkroketjes*
- *25 gr geraspte 20+ kaas*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: cajunkruiden, knoflookpoeder, Italiaanse kruiden.*

Snijdt de paprika's doormidden en haal de pitten eruit, kook ze vervolgens halfgaar. Verwarm intussen de oven op 180 graden en zet de aardappelkroketjes erin. Snipper de ui. Meng het gehakt met de uiensnippers, flink wat cajunkruiden en wat knoflookpoeder en Italiaanse kruiden. Vul de halve paprika's met het gehakt en bedek ze met de geraspte kaas. Zet ze bij de aardappelkroketjes in de oven. Bak alles gaar totdat de kaas gegratineerd is, doe de halve paprika's en de aardappelkroketjes op bordjes.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Ovenschotel kerriekip met broccoli

*Bevat 365 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- 200 gr kipfilet
- 300 gr broccoli
- 50 gr geraspte 20+ kaas
- 2 mini-ovenbroodjes (wit of bruin)

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: knoflookpoeder, groene pesto Genovese, kerriepoeder.*

Vul een mok voor de helft met water en voeg wat knoflookpoeder, kerriepoeder en twee theelepeltjes groene pesto toe, roer de marinade. Doe de kipfilet rauw in een magnetronschaal, voeg de marinade toe en kook de kipfilet gaar in de magnetron. Verwarm de oven op 150 graden en bak de broodjes af. Kook intussen de broccoli halfgaar, snijdt hem in stukjes en leg de stukjes in een ovenschaal. Snijdt de gekookte kip in stukjes en leg deze op de broccoli. Strooi de geraspte kaas eroverheen en zet de schaal in de oven, totdat de kaas gegratineerd is. Serveer de ovenschotel op bordjes met het broodje erbij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Pangasiusvis met geraspte worteltjes

*Bevat 310 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *300 gr Pangasiusvis*
- *1 zakje (150 gr) geraspte worteltjes*
- *1 ui*
- *4 aardappelkroketjes (uit een diepvries zak)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: knoflookpoeder, groene pesto Genovese, mosterd-dille dressing.*

Vul een mok half met water en voeg twee theelepeltjes groene pesto toe en wat knoflookpoeder. Verwarm het mengsel in een koekenpan en leg de vis in het mengsel. Laat de vis sudderen zonder deksel op de pan, draai hem zo nu en dan om, totdat de marinade grotendeels verdampt is en de vis kan afbakken. Verwarm intussen de oven op 180 graden en bak de aardappelkroketjes zonder toevoeging van olie! Doe intussen de geraspte worteltjes in een kom, snipper de ui en roer de uiensnippers door de geraspte worteltjes. Leg de worteltjes-salade op de bordjes en sprenkel er wat mosterd-dille dressing overheen. Leg de gebakken vis en de aardappelkroketjes erbij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Boeren omelet met aardappelkroketjes

*Bevat 350 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- 2 eieren
- 2 tartaartjes
- 25 gr geraspte 20+ kaas
- 200 gr Italiaanse wokgroenten
- 4 aardappelkroketjes (uit een diepvrieszak)

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Italiaanse kruiden, knoflookpoeder, cajunkruiden, olijfolie.*

Kook de wokgroenten zonder toevoeging van water halfgaar in de magnetron. Verwarm intussen de oven op 180 graden en bak de aardappelkroketjes zonder toevoeging van olie! Leg intussen de tartaartjes op een bord, strooi er flink wat cajunkruiden overheen en kneed de tartaartjes met de kruiden tot een bal. Kluts de eieren met wat Italiaanse kruiden en knoflookpoeder. Verwarm in een koekenpan 2 theelepeltjes olijfolie, doe de wokgroenten in de pan en snipper daarbovenop de tartaartjes in kleine stukjes, doe de geklutste eieren daar overheen en vervolgens de geraspte kaas, maal er wat peper overheen. Doe de deksel op de koekenpan en maak het omelet op een zacht vuurtje totdat de kaas gesmolten is. Schep het omelet uit de pan op een groot plat bord, snijdt het in vier stukken, leg twee stukken op een bordje en serveer de aardappelkroketjes erbij.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Pizza kip met ananas

*Bevat 360 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *2 diepvries Mini Pizza's Salami van Dr. Oetker (4 in een doos)*
- *1/2 mozzarella kaasje (60 gr)*
- *50 gr kipfilet*
- *50 gr ananas (uit blik)*
- *1 zakje veldsla*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: dragon, knoflookpoeder, mosterd-dille dressing.*

Verwarm de oven op 180 graden. Snijdt de rauwe kipfilet in kleine stukjes. Haal de pizza'tjes uit hun verpakking, strooi er wat knoflookpoeder overheen en beleg ze met de stukjes kipfilet en de mozzarella in plakjes gesneden. Strooi wat dragon over de pizza'tjes en bak ze in de oven. Doe de veldsla op bordjes, leg de ananas in stukjes gesneden op de veldsla en sprenkel er wat mosterd-dille dressing overheen. Haal de pizza'tjes uit de oven en serveer ze met de salade.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken*

*maar wel lekker blijven eten*



### Rucola-ham salade met geitenkaas broodjes

*Bevat 285 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *1 zakje rucola sla*
- *100 gr hamreepjes*
- *50 gr geitenkaas*
- *1 halfgebakken pistolet (wit of bruin)*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: knoflookpoeder, olijfolie, mosterd-dille dressing.*

Bak de hamreepjes met wat knoflookpoeder in 2 theelepeltjes olijfolie in de koekenpan tot ze bruin en knapperig zijn. Verwarm in de tussentijd de oven op 180 graden, snijdt de pistolet in 8 plakjes, doe geitenkaas op de plakjes en zet ze in de oven. Bak de geitenkaas broodjes. Doe de rucola sla op bordjes, strooi er de gebakken hamreepjes overheen en maak het af met wat mosterd-dille dressing. Haal de geitenkaas broodjes uit de oven en leg deze op de salade.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Runderlapje met tomaten, champignons en krieltjes

*Bevat 325 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- 250 gr magere runderlappen
- 200 gr tomaten
- 200 gr champignons
- 200 gr krieltjes in de schil

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: knoflookpoeder, cajunkruiden, boter, groene pesto, Italiaanse kruiden.*

Vul een mok voor de helft met water. Voeg 2 theelepeltjes groene pesto toe, cajunkruiden, knoflookpoeder en Italiaanse kruiden. Zet een koekenpan op het vuur en verwarm er 2 mespuntjes boter in, doe vervolgens de marinade erin en laat het warm worden. Leg de runderlappen in de pan, voeg nog een hele beker water toe en doe de deksel op de pan. Stoof de runderlappen in 3 uren gaar onder zo nu en dan toevoegen van nog wat water. Kook in de tussentijd de krieltjes in hun schil gaar en giet ze af. Verwarm de oven op 170 graden. Leg de gekookte krieltjes in een ovenschaal en doe er wat van de jus van het vlees overheen. Zet ze in de oven en bak ze totdat ze bruin zijn, zo nu en dan omdraaien. Snijdt in de tussentijd de champignons in plakjes, de tomaten in partjes, haal het vlees uit de pan en doe de gesneden groenten in de pan met vleesjus. Stoof de groenten met deksel op de pan gaar en voeg daarna het vlees er weer bij. Serveer op bordjes de runderlap met de groenten en de gebakken krieltjes.

Smakelijk eten!



## *Gezond Afslanken* *maar wel lekker blijven eten*



### Pasta met hamsaus

*Bevat 345 kcal p.p.*

#### **Ingrediënten**

*Voor 2 personen*

*Heb je een BMI boven de 30, dan mag je anderhalve portie nemen, zodat je niet na een uurtje alweer honger krijgt.*

- *200 ml gebonden champignonsoep*
- *100 gr hamreepjes*
- *2 afgestreken eetlepels patentbloem*
- *50 gr geraspte 20+ kaas*
- *80 gr witte pasta bijv. Farfalle*
- *1 zakje veldsla*

*Zorg dat je de volgende kruiden en smaakmakers in huis hebt: Italiaanse kruiden, knoflookpoeder.*

Kook de pasta gaar en giet hem af. Doe in de tussentijd een beetje van de champignonsoep in een steelpannetje en roer er 2 afgestreken eetlepels patentbloem doorheen. Voeg onder roeren (niet op het vuur) de rest van de soep toe. Voeg vervolgens wat knoflookpoeder en Italiaanse kruiden toe. Zet het mengsel op een zacht vuurtje en blijf roeren totdat het mengsel kookt, roer er vervolgens een mooie saus van. Heb je per ongeluk teveel bloem gebruikt en wordt de saus daarom te dik, voeg dan een beetje water bij. Voeg vervolgens de hamreepjes toe. Leg de veldsla op bordjes. Doe er vervolgens de pasta op, overgiet de pasta met de hamsaus en strooi er de geraspte kaas op.

Smakelijk eten!