



MENU
MAKKELIJK
MINDER

#1 KOOLHYDRAATARM WEEKMENU

makkelijkafvallen



WELKOM BIJ MA

Welkom bij de eerste week van Stap voor Stap Blijvend Slank!
Wat knap dat je de eerste en belangrijkste stap hebt gezet naar een
gezondere levensstijl en een blijvend slanker lichaam.

Je hebt zojuist de keuze gemaakt om jezelf een kans te geven!

Misschien ben je het zat om constant te worstelen met diëten die niet werken
of die je uitputten? Of je bent gewoon op zoek naar een
gezonde en duurzame manier om af te vallen zonder honger?

Dan ben je hier aan het juiste adres!

Het avontuur dat voor je ligt, zal je ondersteunen bij het afvallen en het
ontdekken van een nieuwe manier van eten, bewegen en leven.

Je zult verrast zijn door hoe makkelijk en leuk het bereiken van jouw doel
eigenlijk kan zijn. Bij het volgen van dit programma krijg je namelijk niet alleen
recepten en tips, maar ontwikkel je ook een mindset die je zal helpen om jouw
doelen te bereiken en te behouden.

Wat je precies kunt verwachten? Dat ontdek je verderop in deze gids.
Ik kan je alvast verklappen dat je geen strenge regels hoeft te volgen of rare
sprongen hoeft te maken. Ons programma draait om genieten, balans en
vooral ook om het vinden van een levensstijl die bij jou past.

Laat je inspireren door de mogelijkheden en geloof in jezelf!



Gezonde groeten,

Claudia Smet

HOE WERKT AFVALLEN MET BLIJVEND SLANK?

Wil jij stap voor stap jouw ideale gewicht bereiken én behouden? Met onze Ma methode wordt eten een feestje! Geen gedoe, geen honger, gewoon lekker en gezond naar je doel.

ETEN VOLGENS DE MA METHODE

Vergeet stress over wat je moet eten.

Geniet van eindeloze variatie met gebalanceerde weekmenu's, gebaseerd op 1500 calorieën per dag. Dat betekent drie smakelijke maaltijden en drie verrukkelijke snacks boordevol vitamines, mineralen en vezels. En wist je dat je zelfs tot wel 130 gram koolhydraten per dag mag eten? Genoeg ruimte dus voor heerlijke en gezonde keuzes zoals volkoren pasta, koolhydraatarm brood en (zoete) aardappel.

Het leuke is, onze dinergerechten zijn zo gemaakt dat je er twee keer van kunt genieten, dus geen gedoe meer met het regelen van de lunch voor de volgende dag. Door vaker te smullen van plantaardige maaltijden verminder je het risico op verschillende gezondheidsproblemen. En sporten? Dat mag, maar het hoeft niet. Beweeg gewoon 30 minuten per dag op een manier die jij leuk vindt, of het nu wandelen, tuinieren of zwemmen is.



De Makkelijk Afvallen Methode

Eet per dag **1500 calorieën**



Geen slechte suiker



Wel langzame koolhydraten



Geen verzadigde vetten



Meer onverzadigde vetten



Niet alleen dierlijke eiwitten



Meer plantaardige eiwitten

Bij dit programma houden we rekening met:



Voldoende
vitamines en mineralen



Minder zout



Zo min mogelijk
verspilling



Vermijd toxische stoffen,
eet biologisch



Meer vezels



Goedkopere
boodschappen

ER IS MEER

Met het Koolhydraatarm 4 Weken Stappenplan leer je ook hoe simpel het is om je eigen weekmenu samen te stellen. Dit programma laat het toe alle maaltijden zorgeloos te mixen en matchen tot een weekmenu waar jij helemaal blij van wordt. Voor eindeloze variatie kun je de recepten uit 57 Koolhydraatarme Ovenschotels en Afvallen op Budget gebruiken. Je kunt geen fouten maken, want alle maaltijden sluiten perfect op elkaar aan!

STAP VOOR STAP VOORDELEN

Ontdek het simpele stappenplan om jouw ideale gewicht te bereiken én te behouden. Het programma heet natuurlijk niet voor niets Stap voor stap blijvend slank. Het voordeel van jouw ultieme doel bereiken in kleine stappen is dat:

- het je bewustzijn vergroot;
- de kans van slagen groot is, door alles op te delen in kleine behapbare doelen;
- elke (kleine) overwinning zorgt voor motivatie;
- je bij kunt sturen als het even tegenzit;
- je leert wat het beste bij jou past;
- je een nieuwe gezonde gewoonte en mindset aanleert voor de rest van je leven.

Nieuwsgierig naar het stappenplan? Op de volgende pagina's deel ik een sneak peek van de inhoudsopgave uit het boek.



INHOUDSOPAVE

VOORWOORD	7
AFVALLEN MET DE MA METHODE	8
1. JOUW VERTREKPUNT	12
2. VOORBEREIDING OP HET WEEKMENU	16
3. PLANNEN, PLANNEN, PLANNEN	18
4. SLIM BOODSCHAPPEN DOEN EN BEWAREN	20
5. MEAL PREPPEN ALS EEN PRO	26
6. CHECKLIST	28
WEEKMENU'S	30
BUDGETVRIENDELIJKE SNACKS	38

TUSSENDORTJES **39**

Fruity feta	40
Balsamico bliss salade	40
Geitenkaas delight	40
Hummus cucumber	41
Roomkaas pistacho	41
On-the-go snack	41
Pindakaas dadel	42
Choco koffie verwennerij	42

INHOUDSOPAVE

Chicken Korma	183
Saag Paneer	185
Aloo Gobi Matar	187
Romige kip tandoori	189
Zoete aardappel curry	191
Kolo stobá	193
Karni stobá	195
Balchi di Karni	197
Aros brua	199
Sopi di Pampuna	201
Champignon bourguignon	203
Poulet à la crème	205

BLIJVEND SLANK	206
MOTIVATIE BOOSTEN EN BEHOUDEN	207
TOP 20 BUDGET RECEPTEN	208
TOP 20 SNELLE RECEPTEN	209
MEER VAN MAKKELIJK AFVALLEN	210
COLOFON	212

BONUSSEN

En dan hebben we het nog niet gehad over de bonussen die je erbij krijgt:

- **Voordelig afvallen** - handige budgettips en slimme trucs om gezond eten betaalbaar te houden tijdens jouw afvalreis.
 - **Stop emotie-eten** - effectieve strategieën om emotie-eten te herkennen en te overwinnen, zodat je een gezonde relatie met voeding ontwikkelt.
 - **Minderen met zout** - alternatieven voor zout, terwijl je toch geniet van heerlijke smaakvolle gerechten.
 - **30 koolhydraatarme lekkernijen** - koolhydraatarme recepten voor snacks, zodat je kunt genieten zonder je dieet te saboteren.
 - **Doe het zelf weekmenu's** - in te vullen naar jouw smaak en voorkeuren.
- Ma's habit tracker - handige tool om je voortgang bij te houden en nieuwe gezonde gewoonten te ontwikkelen.

READY, SET, GO!

Maak tijdens de eerste vier weken op eigen tempo kennis met de door ons samengestelde weekmenu's. Zo kun je even wennen, waardoor het daarna makkelijk is om op eigen kracht jouw nieuwe gezonde levensstijl voortzetten.

Geniet nu van jouw eerste makkelijke en vooral lekkere weekmenu en ervaar zelf hoe het is om te genieten van eten zonder het gevoel te hebben op dieet te zijn.



WEEK 1

	ONTBIJT	SNACK 1	LUNCH	SNACK 2	DINER	SNACK 3
MA	Overnight peanut butter & jelly oats	Choco koffie verwennerij	Tuna melt	On-the-go snack	Poulet à la crème	Strawberry peanut rice cake
DI	Summer toast	Choco koffie verwennerij	Poulet à la crème	On-the-go snack	Sopi di pampuna	Strawberry peanut rice cake
WO	Chocoloco pudding	Choco koffie verwennerij	Sopi di pampuna	On-the-go snack	Adana kebab met couscous	Strawberry peanut rice cake
DO	Overnight peanut butter & jelly oats	Choco koffie verwennerij	Adana kebab met couscous	On-the-go snack	Saag paneer	Strawberry peanut rice cake
VR	Summer toast	Choco koffie verwennerij	Saag paneer	On-the-go snack	Drie kazen lasagne	Strawberry peanut rice cake
ZA	Chocoloco pudding	Choco koffie verwennerij	Drie kazen lasagne	On-the-go snack	Pad thai	Strawberry peanut rice cake
ZO	Overnight peanut butter & jelly oats	Choco koffie verwennerij	Pad thai	On-the-go snack	Spitskoolwok met zalm	Strawberry peanut rice cake

BOODSCHAPPENLIJSTJE

TIP:
DIEPVRIESFRUIT IS
VAAK VOORDELIGER
EN NET ZO LEKKER.
EVEN ONTDOOIEN (IN
DE MAGNETRON) EN
SMULLEN MAAR!

GROENTEN EN FRUIT

420 g aardbeien, diepvries
100 g blauwe bessen, diepvries
3 appels
25 g rucola
3 gele uien
15 teentjes knoflook
500 g (winter)wortel
250 g champignons
400 g aardappelpartjes (of
krieltjes)
1 kg pompoen
1 groene peper
1 rode paprika
5 rode uien
2 courgettes
400 g bloemkoolrijst
1 rode peper
500 g spinazie, diepvries
200 g spinazie, vers
2 gele paprika's
200 g tomaten
2 limoenen
1 paksoi
200 g taugé
800 g spitskool
20 g verse koriander, optioneel
30 g peterselie, optioneel

VLEES, VIS & VEGA

60g tonijnstukken in water,
uitgelekt
400 g braadsticks (of kipdij)
600 g mager rundergehakt
375 g tofu (1 blok)
4 wilde zalmfilets, diepvries

NOTEN ZADEN OLIE

90 g chiazaad
150 g 100% pindakaas
60 g pompoenpitten
40 g pinda's
105 g pistachenoten, ongepeld

(PLANTAARDIGE) ZUIVEL EN EIEN

850 ml amandeldrink, ongezoet
120 g cottage cheese
525 ml soja barista
1 el Griekse yoghurt, 0%
60 g cheddar (2 plakken)
25 g roomboter
200 g roomkaas
800 ml kokosmelk, light (2
blikken)
400 g feta/ witte kaas
1 ei
100 g mascarpone
100 g geraspte kaas 30+
125 g mozzarella (1 bol)

OVERIG

120 ghavermout
10 sneetjes koolhydraatarm
brood
2 tl vanille-aroma, optioneel
9 blokjes pure chocolade 85%
7 kopjes koffie
14 dadels
7 rijstwafels
2 el tomatenpuree
1 blokje groentebouillon
120 g volkoren couscous
265 g kikkererwten, afgespoeld
en uitgelekt (1 blik)

ALTIJD IN HUIS

Om het wekelijkse boodschappenlijstje overzichtelijk te houden, zet ik deze lijst met 'altijd in huis' op een aparte pagina. Het zijn lang houdbare producten die je maar eenmalig hoeft aan te schaffen. Aangezien onze recepten een waaier aan smaken bevat en wij graag kruiden gebruiken, raad ik aan voor de zekerheid elke week te controleren of je nog alles in huis hebt.

KRUIDEN & SPECERIJEN

Kies liefst voor biologische kruiden en specerijen. Deze zijn iets duurder maar vergeleken met niet-biologische producten valt het prijsverschil gelukkig mee. Het voordeel van biologische kruiden en specerijen is dat ze minder bestrijdingsmiddelen bevatten. Zorg ervoor dat je onderstaande in huis hebt:

- **Zwarte peper**
- **Uienpoeder**
- **Knoflookpoeder**
- **Chilivlokken**
- **Chilipoeder**
- **Ras el hanout**
- **Italiaanse kruiden**
- **Mexicaanse kruiden**
- **Basilicum**
- **Oregano**
- **Tijm**
- **Rozemarijn**
- **Cayennepeper**
- **Paprikapoeder**
- **Komijn, gemalen**
- **Koriander, gemalen**
- **Kerriepoeder**
- **Kurkuma, gemalen**
- **Nootmuskaat**
- **Laos, gemalen**
- **Citroengras gemalen**
- **Gember, gemalen**
- **Kaneel**

SMAAKMAKERS

- **Jozo zout.** Dit is gejodeerd keukenzout en zorgt er meteen voor dat je de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid jodium binnenkrijgt.
- **Groentebouillon minder zout**
- **Sojasaus less salt**
- **Sambal oelek.** Dit is een licht pittige sambal. Houd je helemaal niet van pittig? Je kan sambal heel makkelijk weglaten.
- **Ketjap manis**
- **Grove mosterd**
- **Cacaopoeder.** Let op: veel cacaopoeder bevat toegevoegde suikers. Controleer daarom de ingrediënten op de verpakking. Het enige wat hierop vermeld hoort te staan is cacaopoeder.
- **Vanille aroma**

OVERIG

- **Kokosolie.** Kies voor een virgin kokosolie die niet vloeibaar is bij kamertemperatuur.
- **Extra vierge olijfolie.** Deze gebruik je bij koude bereidingen zoals dressings voor salades.
- **Vierge olijfolie.** Deze gebruik je bij warme bereidingen tijdens bakken en braden.
- **Appelazijn.** Appels behoren tot een van de meeste bespoten fruitsoorten. Kies voor biologisch appelazijn, zodat je minder bestrijdingsmiddelen binnenkrijgt.
- **Witte wijnazijn**
- **Bakpoeder**

TIP:
MAAK EVENTUEEL
MEERDERE PORTIES
TEGELIJK KLAAR OM
TIJD TE BESPAREN IN
DE OCHTENDEN.

OVERNIGHT PEANUTBUTTER & JELLY OATS

BEREIDING

10 MINUTEN + 1 NACHTJE IN DEKOELKAST

1. Meng de havermout, chiazaad, kruiden en amandeldrink in een kommetje of glazen potje.
2. Dek af met vershoudfolie en plaats een nachtje in de koelkast.
3. Laat 15 minuten voor het serveren op kamertemperatuur komen.
4. Ontdooi de aardbeien in de magnetron op 800 Watt.
5. Houd één aardbei apart en prak de rest glad met een vork.
6. Roer de erythritol erdoor.
7. Verdeel de aardbeiensaus over de overnight oats en voeg pindakaas toe.
8. Snijd de overgebleven aardbei in stukjes en gebruik als garnering.

INGREDIËNTEN

1 PORTIE

- 40 g havermout
- 10 g chiazaad
- 1 snufje koek- en speculaaskruiden (of kaneel)
- 150 ml amandeldrink, ongezoet
- 60 g aardbeien, diepvries
- 1 g erythritol
- 10 g 100% pindakaas



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 297

VETTEN 13

KOOLHYDRATEN 29

EIWITTEN 12

CHOCO KOFFIE VERWENNERIJ

BEREIDING

5 MINUTEN

1. Zet het kopje koffie
2. Schuim de sojamelk op en schenk bij de koffie
3. Serveer samen met het blokje chocolade.

INGREDIËNTEN

1 PORTIE

- 1 blokje pure chocolade 85%
- 75 ml soja barista
- 1 kopje koffie



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 99

VETTEN 8

KOOLHYDRATEN 3

EIWITTEN 4

TUNA MELT

BEREIDING

5 MINUTEN + 5 MINUTENOVENTIJD

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180°C.
2. Besmeer de boterhammen met tomatenpuree.
3. Meng de tonijn met yoghurt en Italiaanse kruiden tot een tonijnsalade.
4. Verdeel de tonijnsalade en rucola over de boterhammen.
5. Leg de plakken kaas erbovenop.
6. Plaats in de oven totdat de kaas is gesmolten en de boterhammen goudbruin zijn.

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

- 2 sneetjes koolhydraatarm volkorenbrood
- 2 el tomatenpuree
- 60 g tonijnstukken in water, uitgelekt
- 1 el Griekse yoghurt, 0%
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 25 g rucola
- 60 g cheddar (2 plakken)

TIP:

MAAK DIRECT
EEN DUBBELE
HOEVEELHEID

TONIJNSALADE, ZODAT
JE GEEN RESTJES
OVERHOUDT. BEWAAR
TOT 3 DAGEN IN DE
KOELKAST.



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 445

VETTEN 20

KOOLHYDRATEN 19

EIWITTEN 37

ON-THE-GO SNACK

BEREIDING

2 MINUTEN

1. Makkelijk mee te nemen naar het werk of voor onderweg in een bakje of zakje.
2. Pel de pistachenootjes en serveer samen met de dadels

INGREDIËNTEN

1 PORTIE

- 15 g pistachenoten, ongepeld
- 2 dadels



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 99

VETTEN 5

KOOLHYDRATEN 9

EIWITTEN 3

POULET À LA CRÈME



BEREIDING

30 MINUTEN

1. Bak de kip braadsticks rondom bruin in een (braad)pan met roomboter.
2. Voeg de ui, knoflook, wortel en champignons toe en bak deze 5 minuten mee.
3. Schep de roomkaas in de pan en roer door het gerecht.
4. Stoof de kip in 20 minuten gaar. Controleer tussendoor of er niet te veel vocht is verdampt. Voeg zo nodig wat water toe.
5. Bak ondertussen de aardappelpartjes bruin in een koekenpan met olijfolie.
6. Bestrooi naar smaak met peper en zout.
7. Serveer de poulet à la crème samen met de aardappelpartjes.

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

- 400 g braadsticks (of kipdij)
- 25 g roomboter
- 1 gele ui, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 300 g (winter)wortel, in kleine blokjes
- 250 g champignons, in plakjes
- 200 g roomkaas
- 400 g aardappelpartjes (of krieltjes)
- 1 el olijfolie
- Peper en zout, naar smaak

TIP:

BRAADSTICKS ZIJN
KIPDIJSTUKKEN MET
BOT. HET BOT GEEFT
VEEL SMAAK AF AAN
DE KIP. BRAADSTICKS
ZIJN IETS GOEDKOPER
DAN KIPPENDIJ.

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 455

VETTEN 25

KOOLHYDRATEN 26

EIWITTEN 28

STRAWBERRY PEANUT RICE CAKE

BEREIDING 3 MINUTEN

1. Besmeer de rijstwafel met pindakaas.
2. Beleg met de plakjes aardbei.

INGREDIËNTEN 1 PORTIE

- 1 rijstwafel
- 10 g pindakaas
- 1 aardbei, in plakjes



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 95

VETTEN 5

KOOLHYDRATEN 8

EIWITTEN 4

SUMMER TOAST

BEREIDING

5 MINUTEN

1. Beleg het brood met cottage cheese.
2. Verdeel de aardbeien en blauwe bessen erover.
3. Besprenkel hierover de agavesiroop.

INGREDIËNTEN

1 PORTIE

- 2 sneetjes koolhydraatarm brood
- 60 g cottage cheese
- 50 g aardbeien, diepvries (ontdoid)
- 50 g blauwe bessen, diepvries (ontdoid)
- 10 g agavesiroop



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 289

VETTEN 9

KOOLHYDRATEN 27

EIWITTEN 19

SOPI DI PAMPUNA

BEREIDING 30 MINUTEN

1. Fruit de uit en knoflook met de olijfolie in een soeppan op middekhog vuur
2. Voeg kerriepoeder, gemberpoeder en sambal toe.
3. Bak de pompoenblokjes circa 2 minuten mee.
4. Houd 50 ml kokosmelk apart voor de garnering.
5. Voeg het bouillonblokje en de rest van de kokosmelk toe aan soeppan.
6. Breng aan de kook en laat circa 20 minuten sudderen op laag vuur/
7. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep.
8. Garneer met de achtergehouden kokosmelk.
9. Bestrooi met de pompoenpitten.
10. Serveer met een (geroosterde) snee brood.

INGREDIËNTEN 4 PORTIES

- 2 gele ui, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, fijnggehakt
- 3 el olijfolie
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl sambal
- 1 kg pompoen, in blokjes
- 400 ml kokosmelk, light (1 blik)
- 1 blokje groentebouillon
- 60 g pompoenpitten
- 4 sneetjes koolhydraatarm brood



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 433

VETTEN 26

KOOLHYDRATEN 30

EIWITTEN 14

CHOCOLOCO PUDDING

BEREIDING

5 MINUTEN + 1 NACHTJE IN DEKOELKAST

1. Mix alle ingrediënten, behalve pindakaas en chocolade, in een blender tot een egaal mengsel.
2. Schenk in een glas of een glazen potje.
3. Dek af en plaats een nachtje in de koelkast.
4. Garneer de volgende dag met pindakaas en stukjes chocolade.

INGREDIËNTEN

1 PORTIES

- 30 g chiazaad
- 200 ml amandeldrink, ongezoet
- 15 g cacao poeder
- 1 g erythritol
- 1 tl vanille-aroma, optioneel
- 1 snufje zout
- 5 g pindakaas
- 1 blokje pure chocolade 85% (7 g), grof gehakt



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 295

VETTEN 21

KOOLHYDRATEN 5

EIWITTEN 12



ADANA KEBAB MET COUSCOUS

BEREIDING

20 MINUTEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Maal in de keukenmachine alle ingrediënten voor de kebabs, behalve het gehakt, tot een grof mengsel.
3. Meng het mengsel dor het gehakt en breng op smaak met peper en zout.
4. Vorm hiervan 4 ronde schijven.
5. Leg de gehaktschijven op een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Bak de adana kebabs in 15 tot 20 minuten bruin en gaar in de oven.
7. Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
8. Bak de paprika, courgette en ui beetgaar in een koekenpan met olijfolie.
9. Voeg de couscous en de bloemkoolrijst toe en bak deze 3 minuten mee.
10. Serveer de kebabs met de couscous.
11. Garneer met de fijngehakte peterselie.

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

- 300 g mager rundergehakt
- 1 groene peper, in grove stukken
- ¼ rode paprika, in grove stukken
- ½ rode ui, in stukken
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl komijnpoeder
- 1 el olijfolie
- 15 g grof gehakte peterselie, optioneel
- **Couscous:**
- 120 g volkoren couscous, ongekookt
- ¾ rode paprika, in kleine stukjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 ½ rode ui, in halve ringen
- 2 el olijfolie
- 400 g bloemkoolrijst
- 15 g fijngehakte peterselie, optioneel

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 418

VETTEN 20

KOOLHYDRATEN 32

EIWITTEN 23

SAAG PANEER

25 MINUTEN

1. Verhit een wok of grote koekenpan met de olijfolie.
2. Fruit de ui en knoflook in een koekenpan met olijfolie.
3. Voeg de peper en garam masala toe en bak 2 minuten mee.
4. Voeg de spinazie, kokosmelk en kikkererwten toe en warm goed door.
5. Roer de fetablokjes erdoor en warm 3 minuten mee.

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

- 1 el olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode peper, fijngehakt
- 1 el garam masala
- 500 g spinazie, diepvries (ontdooid)
- 400 ml kokosmelk, light (1 blik)
- 265 g kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt (1 blik)
- 400 g feta, in blokjes



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 433

VETTEN 31

KOOLHYDRATEN 14

EIWITTEN 21



DRIE KAZEN LASAGNE

BEREIDING

15 MINUTEN + 45 MINUTENOVENTIJD

1. Verwarm de heteluchtoven op 190°C.
2. Mix in een kom met een garde alle ingrediënten voor de lasagnebladen tot één geheel.
3. Spreid het beslag uit tot een gelijkmatige laag op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Bak 20-25 minuten in het midden van de oven.
5. Laat het lasagneblad afkoelen in de koelkast en snijd dan in 3 gelijke delen.
6. Doe het gehakt met de kruiden en paprika in een hapjespan
7. Voeg de spinazie en tomaten toe en laat 10 minuten pruttelen.
8. Schep $\frac{1}{3}$ van het gehaktmengsel in een ovenschaal.
9. Bedek met een lasagneblad en herhaal tot dat alle ingrediënten op zijn.
10. Verdeel de mozzarella en mascarpone over de lasagne en bestrooi met de kruiden.
11. Bak de lasagne in 20 minuten goudbruin in het midden van de oven.

TIP:
NEEM EEN BAKPLAAT
DIE IN DE KOELKAST
PAST. PAST DEZE NIET?
GEBRUIK DAN EEN
GROTE OVENSCHAAL.

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

Lasagnebladen

- 1 ei
- 70 g mascarpone
- 100 g geraspte kaas 30+
- $\frac{1}{2}$ tl Italiaanse kruiden
- $\frac{1}{4}$ tl knoflookpoeder
- $\frac{1}{2}$ tl uienpoeder

Vulling

- 300 g mager rundergehakt
- 1 gele paprika, in blokjes
- 1 tl oregano
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde basilicum
- 200 g tomaten, in blokjes
- 200 g spinazie, fijngehakt

Toplaag

- 125 g mozzarella, in stukjes (1 bol)
- 30 g mascarpone
- 1 tl Italiaanse kruiden

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 430

VETTEN 30

KOOLHYDRATEN 8

EIWITTEN 32



PAD THAI

BEREIDING

15 MINUTEN + 45 MINUTENOVENTIJD

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180°C.
2. Wikkel de tofu in een schone theedoek en pers het vocht eruit.
3. Meng de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar in een ovenschaal.
4. Snijd de tofu in blokjes en schep door de marinade.
5. Bak in 15 minuten bruin in het midden van de oven
6. Maak ondertussen de courgette, wortel, paksoi en paprika schoon.
7. Wok de groente beetgaar in olijfolie en bestrooi met gemberpoeder.
8. Schep in de laatste minuut de taugé en ketjap manis door de wok.
9. Serveer de groenten met daarbovenop e tofu.
10. Garneer de pad thai met pinda's, koriander en taugé.
11. Serveer met partjes limoen.

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

- **Gemarineerde tofu**
- 375 g tofu (1 blok)
- 4 el pindakaas
- 1 limoen
- 1 tl sambal oelek
- 2 el sojasaus
- **Pad thai**
- 200 g courgette, in halve maantjes gesneden
- 200 g (winter)wortel, in kwartjes gesneden
- 1 paksoi, in grove stukken
- 1 gele paprika, in reepjes
- 2 el olijfolie
- ½ tl gemberpoeder
- 150 g taugé
- 4 el ketjap manis
- **Garnering**
- 40 g pinda's, grof gehakt
- 20 g verse koriander, grof gehakt
- 50 g taugé
- 1 limoen

TIP:
SCHENK KOKEND
WATER OVER DE
TAUGÉ. DIT DOODT
EVENTUELE BACTERIËN
DIE KUNNEN
VOORKOMEN OP

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 430

VETTEN 30

KOOLHYDRATEN 8

EIWITTEN 32

SPITSKOOLWOK MET ZALM

BEREIDING 30 MINUTEN

1. Wok de rode uien, knoflook, spitskool en appel in drie eetlepels olijfolie beetgaar in circa 15 minuten op middelhoog vuur.
2. Voeg de kerriepoeder en zout toe en schep goed door.
3. Bestrooi de zalmfilets met knoflookpoeder en zout.
4. Bak de zalmfilets gaar in een koekenpan met de resterende olijfolie.
5. Serveer de spitskoolwok met de zalmfilet.

INGREDIËNTEN 4 PORTIES

- 2 rode uien, halve ringen
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 800 g spitskool, in dunne reepjes
- 3 appels, in blokjes
- 4 el olijfolie
- 1 el kerriepoeder
- 1 snuf zout
- 4 wilde zalmfilets, diepvries (ontdood)
- 1 snuf knoflookpoeder

TIP:

LEG DE ZALMFILETS DE AVOND VAN TEVOREN IN DE KOELKAST OM TE ONTDOOIEN. DEP GOED DROOG VOORDAT DEZE IN DE PAN GAAT.



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 378

VETTEN 18

KOOLHYDRATEN 24

EIWITTEN 25

KLAAR VOOR JE IDEALE GEWICHT? ZET DE VOLGENDE STAP



- Volg de weekmenu's en pas aan naar je eigen smaak
- Val zichtbaar af in 30 dagen
- Afvallen zonder het gevoel te hebben op dieet te zijn
- Garantie: niet afvallen is geld terug.

[BEKIJK HET PROGRAMMA](#)

NOG MEER MAKKELIJK AFVALLEN

VERDER GENIETEN TERWIJL JE AFVALT? KIES HIER DE VOLGENDE STAP, BLIJF SLANK EN IN BALANS.



AFVALLEN OP BUDGET

Eten voor slechts 6 euro per dag, terwijl je afvalt zonder honger te lijden? Stel oneindig veel smakelijke en koolhydraatarme weekmenu's samen. Leer om restjes om te toveren tot heerlijke gerechten, krijg een schat aan slimme budgettips en toegang tot een budgetvriendelijke boodschappenlijst. Raak overtollige kilo's kwijt, terwijl je geniet van de lekkerste budgetgerechten.

[BEKIJK HET PROGRAMMA](#)



57 KOOLHYDRAATARME OVENSCHOTELS

Zet je lichaam op standje vetverbranding. In dit gebalanceerde programma wordt vakkundig afgerekend met het idee dat ketogene recepten alleen uit vlees bestaan. Geniet van 7 heerlijke, gezonde weekmenu's, met recepten die iedereen kan maken. Bij het volgen van de 50 Dagen Keto Challenge volgt, word je begeleid naar de staat van ketose. De beste manier om hardnekkig vet te verbranden op benen, buik en billen.

[BEKIJK HET PROGRAMMA](#)