

|        |                                 |  |  |  |  |  |             |  |                   |  |  |
|--------|---------------------------------|--|--|--|--|--|-------------|--|-------------------|--|--|
| INHOUD |                                 |  |  |  |  |  | RECEPTEN    |  |                   |  |  |
|        | VOORWOORD 6                     |  |  |  |  |  | BELEG 180   |  |                   |  |  |
|        | WAAROM DIT MENU WERKT 8         |  |  |  |  |  | ONTBIJT 202 |  |                   |  |  |
|        | WAT JE MOET WETEN 11            |  |  |  |  |  | LUNCH 224   |  |                   |  |  |
|        | WAT JE MOET DOEN 37             |  |  |  |  |  | DINER 246   |  |                   |  |  |
|        | WAT JE MOET HEBBEN 51           |  |  |  |  |  | SNACKS 268  |  |                   |  |  |
|        | TIPS, WEETJES EN DISCLAIMERS 62 |  |  |  |  |  |             |  | MEER VAN LOT 290  |  |  |
|        | LET'S GO 81                     |  |  |  |  |  |             |  | DANKWOORD 292     |  |  |
|        | MAALTIJDOPTIES 88               |  |  |  |  |  |             |  | RECEPTENINDEX 294 |  |  |

# VOORWOORD

## LIEVE JIJ,

Laten we eerlijk zijn. Ik gok dat je dit boek niet voor het eerst in handen hebt. Niet dit boek specifiek, maar een boek zoals dit. Een eetschema. Een menuplan. Een nieuwe aanpak die dit keer wel gaat werken.

En het was ook niet de eerste keer dat je dacht: nu ga ik het echt doen. Dat herken ik. Ik heb echt alles geprobeerd. Sonja Bakker, Atkins, Herbalife, een ketogeen dieet... Ik kan ze allemaal afvinken. En ik viel er prima van af. Dat was het probleem niet.

Het probleem was wat daarna kwam. Zodra het dieet of menu ophield, hield ik ook op. Want ik had geen idee wat ik aan het doen was. Ik volgde gewoon wat er stond. En zodra het blaadje weg was, was ik de weg ook kwijt.

## WAAROM IK DIT BOEK MAAK

Ik kreeg de vraag zo vaak dat ik hem bijna in mijn slaap kon beantwoorden: 'Lot, heb jij ook eetschema's?'

Lang zei ik nee. Want ik wil niet dat jij afhankelijk bent. Van een schema, van een goeroe, van wie dan ook. Maar ik wist ook wat er dan gebeurde: je kocht alsnog een menu. Eentje van iemand die er gewoon geld mee wil verdienen. Een menu dat in de kern helemaal niet 'gezond' is. Maar dat je ook niets leert. En dat je na afloop met lege handen achterlaat.

Dat wilde ik niet. Dus besloot ik het anders te doen. Een menu maken waar ik volledig achter sta. Voedzaam, eerlijk, en zo gebouwd dat jij er iets van leert. Niet alleen wat je eet, maar waarom. Niet alleen hoe het schema eruitziet, maar hoe jij straks zelf verder kunt. Zodat je nooit meer afhankelijk bent. Ook niet van mij.

## WAT JE HIER KRIJGT

Eetinspiratie die klopt. Bouwstenen waarmee jij je eigen menu kunt samenstellen. Je leert niet alleen wat je eet, maar ook waarom. Zodat je na dit boek gewoon verder kunt – zonder dat je een nieuw plan nodig hebt. Met kennis. Met regie. Met vertrouwen in jezelf.

## VOOR WIE IS DIT BOEK

Misschien ben je een beginner. Misschien heb je al van alles geprobeerd en ben je het een beetje zat. Misschien heb je mijn vorige boek *Afvallen zonder bullshit* gelezen en wil je de volgende stap zetten. Het maakt niet uit waar je vandaan komt. Ik weet wel waar je naartoe wilt: gewoon weten wat je moet eten. Zonder gedoe. Zonder dat je er een studie van hoeft te maken.

Je hoeft hier in ieder geval niet 'perfect' binnen te komen. Je hoeft alleen maar bereid te zijn om te leren. De rest doen we samen.

Ik wens je heel veel succes, en aarzel niet om me te contacteren via mijn socials. (Hierover lees je meer achter in het boek.) Geloof dat het gaat lukken, want ik weet dat je het kunt!



## WAAROM DIT MENU WERKT

### WAAROM KANT-EN-KLAARE MENU'S, EETSHEMA'S EN DIËTEN NIET WERKEN

Ik hoor je denken: 'Wat is dit voor een binnenkomer...' Je hebt net een boek gekocht met menu's en in het eerste hoofdstuk vertel ik waarom menu's niet werken. Klinkt niet heel logisch, hè? Geen zorgen. Ik houd ervan om tegen schenen te schoppen, maar ik ben hier niet om alleen te rellen. Ik kom namelijk met een menu dat juist wél werkt. Dat er niet alleen voor gaat zorgen dat jij je fysieke doel (afvallen, aankomen of op gewicht blijven) behaalt, maar ook behoudt.

Misschien heb je nog nooit met menu's, eetschema's of diëten gewerkt. Misschien juist heel vaak. Ik behoor tot die laatste groep. Toen ik ruim 100 kilo woog, heb ik werkelijk alles geprobeerd: Sonja Bakker, Atkins, Herbalife, ketogene schema's... noem het maar op. Ik kan ze allemaal afvinken. En voordat je denkt dat ik deze methodes hier kom afserveren: absoluut niet. Als jij je er goed bij voelt en het past bij jouw leven, dan moet je dat vooral blijven doen. Het gaat erom wat werkt voor jou en wat jij fijn vindt.

Toch vermoed ik dat je dit boek niet zomaar hebt aangeschaft. Misschien herken je hetzelfde patroon waar ik jarenlang in vastzat. Want eerlijk is eerlijk: met menu's, eetschema's en diëten ben ik vaak genoeg flink wat kilo's kwijtgeraakt. Dat was het probleem niet.

#### STANDAARD ≠ JIJ

Het probleem zat 'm altijd in wat daarna kwam. Menu's, eetschema's en diëten zijn geweldig zolang je ze precies volgt. Maar precies daar gaat het wringen. Als je kijkt naar de betekenis van het woord 'dieet', zegt dat eigenlijk al genoeg: het gaat uit van iets tijdelijks. Iets wat je even doet. Iets wat je volgt omdat het op papier staat en 'moet'. Niet omdat het past bij jou.

En die tijdelijkheid is precies het probleem. Zo'n schema is niet ontworpen voor jouw voorkeuren, jouw ritme of jouw doel. Het is een standaardplan dat je stap voor stap moet nalopen zonder dat je leert waarom die stappen er überhaupt staan.

***Zodra het kant-en-klare plan stopt,  
pak je je oude leefstijl weer op.***

En dat maakt het onpersoonlijk. Jij doet wat er staat, maar het sluit niet vanzelf aan op hoe jij graag eet. Je kunt niet wisselen, schuiven of vervangen zonder dat je het gevoel hebt dat je 'van het pad af' bent. Terwijl het pad nooit van jou was om mee te beginnen.

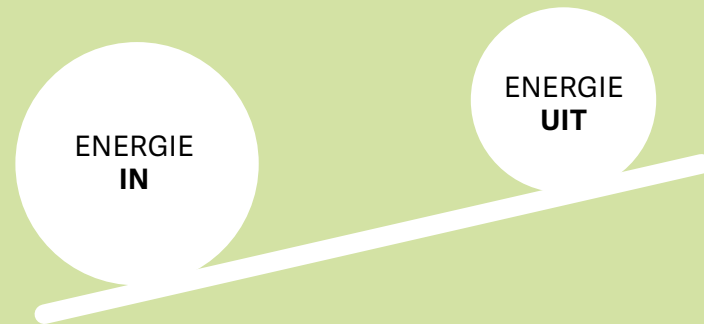
Bij mij ging het daar altijd mis. Niet omdat dit per se 'slecht' was (al kun je je afvragen hoe verstandig en voedzaam deze methodes eigenlijk zijn...). Ik viel er in ieder geval prima van af, maar het werd nooit echt van mij. Het werd geen leefstijl. Ik deed wat het schema zei, maar ik wist niet hoe ik het kon aanpassen aan mijn eigen smaak, mijn eigen voorkeuren en mijn eigen fysieke doel. Ik wist alleen dat ik het moest volgen... en dat ik het vroeg of laat toch weer losliet.

#### DOELEN BEHOUDEN

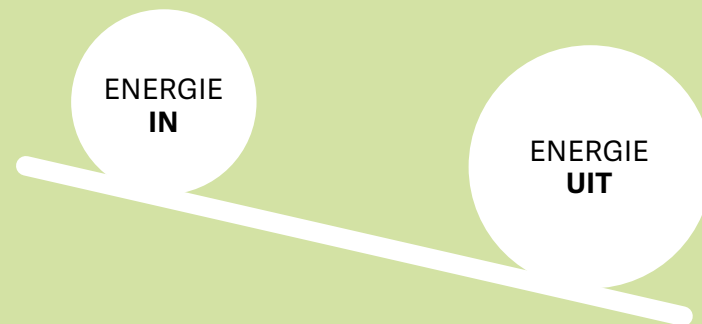
Dit is ook een ontzettend belangrijk punt. Iets wat menu's, eetschema's en diëten jou niet leren. Die laten je aan je lot over nadat het 'klaar' is. Deze lot niet.

Je wilt niet alleen je doel halen. Je wilt het ook behouden. En daarvoor heb je iets anders nodig dan een lijstje dat je van a tot z moet volgen. Je hebt inzicht nodig. Begrip. Weten waarom je bepaalde keuzes maakt, en hoe je ze kunt aanpassen aan jouw leven. Niet voor even, maar voor altijd.

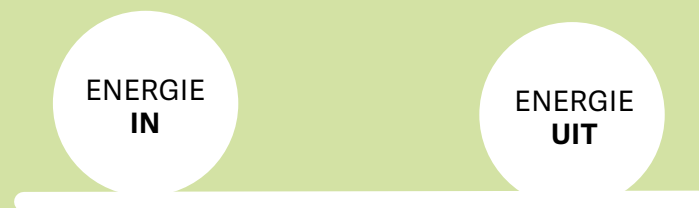
## POSITIEVE ENERGIEBALANS DAN KOM JE AAN



## NEGATIEVE ENERGIEBALANS DAN VAL JE AF



## NEUTRALE ENERGIEBALANS DAN BLIJF JE STABIEL



## BEUKIE'S BREINBOOSTER

In Beukie's breinbooster krijg je in sneltreinvaart de kern te pakken van dit basisprincipe: kort, krachtig en precies wat je moet weten om het te snappen en toe te passen.

Wanneer jij wilt begrijpen wat je lijf nodig heeft, moet je eerst snappen hoe dat lijf werkt. Zoals je net las, draait alles om je energiebalans. Er gaat energie in – in de vorm van eten (calorieën) – en er gaat energie uit, omdat je lichaam die calorieën continu gebruikt om te functioneren. En die 'energie uit' noemen we je metabolisme. Oftewel: je stofwisseling.

Je metabolisme bestaat uit een paar onderdelen die samen bepalen hoeveel energie jouw lichaam per dag verbruikt. Kort gezegd werkt het zo:

### **BMR:** **Basal Metabolic Rate –** **je basale verbranding**

Dit is je energieverbruik in rust. Zelfs als je de hele dag op de bank ligt als een zeester, verbruikt je lichaam calorieën om je hart te laten kloppen, je brein te laten nadenken en je temperatuur op peil te houden. Dit is het grootste deel van je verbruik.

### **TEF:** **Thermic Effect of Food –** **het verteren van je eten**

Ja, eten kost energie. Je lichaam moet kauwen, verteren, opnemen en opslaan.

### **EAT:**

#### **Exercise Activity Thermogenesis –** **je sportmomenten**

De calorieën die je verbrandt tijdens sporten: krachttraining, hardlopen, padel, CrossFit, spinning... Fijn voor je lijf, maar kleiner dan mensen denken.

### **NEAT:**

#### **Non-Exercise Activity Thermogenesis –** **je alledaagse beweging**

Wandelen, traplopen, schoonmaken, fietsen, rommelen, fröbelen... alles telt mee. Dit is de meest beïnvloedbare factor. Hoe actiever jij je dag maakt, hoe hoger je totale verbranding.

**Samen vormen deze vier je TDEE (Total Daily Energy Expenditure):** jouw totale dagelijkse energieverbruik. Dit is je neutrale energiebalans. Eet je ongeveer dit aantal calorieën, dan blijf je stabiel.

Hormonen, leeftijd, spiermassa, slaap en stress kunnen dit beïnvloeden, maar ze zetten de natuurkunde niet buitenspel. Iedereen heeft een metabolisme. De basis blijft altijd hetzelfde. Verderop ga je leren hoe jij jouw persoonlijke caloriebudget uitrekent, zodat je precies weet hoe je dit principe toepast op jouw eigen lijf.



## WAT MOET JE DOEN

### KLAAR VOOR ACTIE BEGRIJP WAT JOUW LIJF NODIG HEEFT

Het 'saaie' theoretische gedeelte hebben we gehad. Je hersenen hebben genoeg gekraakt, je hebt de basis te pakken... nu is het tijd om te doen. Vanaf dit punt ga jij leren hoe dit menu werkt en hoe jij je eigen eetplan samenstelt. Geen rigide schema's, geen opgelegde regels vanuit mij, geen 'hier, volg dit en stel vooral geen vragen'-gedoe. Nee. Dit menu wordt van jou. Door jou. Met keuzes die passen bij jouw leven, jouw smaak, jouw ritme en jouw doel. Zie het als bouwen met Beukers: ik geef je de bouwstenen, jij bepaalt hoe je ze stapelt.

#### ZO WERKT HET MENU

HOE GAAT DIT MENU IN ZIJN WERK? EIGENLIJK IS HET HEEL SIMPEL.  
JE VOLGT 5 STAPPEN.



1. Bereken  
jouw  
caloriebudget  
bij jouw  
fysieke doel



2. Bepaal jouw  
maaltijd-  
frequentie



3. Vul jouw  
week-  
en dag-  
planning in



4. Kies uit  
kant-en-klare  
maaltijdopties  
en recepten



4. Monitor je  
progressie

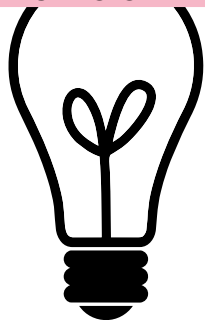
Ik ga nu alle stappen met jou doornemen, zodat je precies weet wat hier van je verwacht wordt.



## TIPS, WEETJES EN DISCLAIMERS

### GOED OM TE WETEN VOORDAT

#### JE AAN DE SLAG GAAT



#### IK GA JE NIET OVERLADEN MET REGELS.

Maar een paar dingen wil ik wel even verduidelijken voor je enthousiast aan jouw eigen menu begint. Ik kom zo namelijk met tips, weetjes en disclaimers. Niet omdat ik het leuk vind om moeilijk te doen, maar omdat nuance het verschil maakt tussen iets snappen en iets verkeerd toepassen. Tips helpen je om het makkelijker te maken. Weetjes geven je context. En dan hebben we

nog de disclaimers, mijn persoonlijke favoriet. Niet omdat ik bang ben voor kritiek, maar omdat ik weet hoe snel dingen uit context worden getrokken. Eén zin lezen, de rest negeren en vervolgens roepen: 'Ja, maar dit klopt niet!' De tips, weetjes en disclaimers zorgen er samen voor dat het duidelijker wordt. Want hoe duidelijker jij begrijpt wat je doet, hoe beter het voor je werkt.



#### IEDERE KEUKEN WERKT ANDERS

**KEUKENAPPARATUUR VERSCHILT ONDERLING, ZELFS BINNEN HETZELFDE MERK.** Lees temperaturen, baktijden en dergelijke als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig aan. De oventemperaturen zijn voor conventionele ovens (met boven- en onderwarmte). Als je een heteluchtoven gebruikt, verlaag de temperatuur dan met 20%.

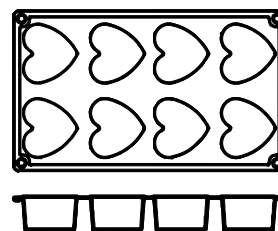
#### OPEN JE OVEN TUSSENDOOR NIET

**MAAK JE EEN CAKE? OPEN DE OVEN TUSSENDOOR NIET, WANT DAN ZAKT JE CREATIE IN.** Laat de cake minimaal 15 minuten afkoelen in de bakvorm, anders is de kans groot dat hij blijft plakken als je hem eruit haalt. Laat de cake niet helemaal afkoelen in de vorm, want dan krijg je een nat en klef baksel.

#### ALUMINIUMFOLIE

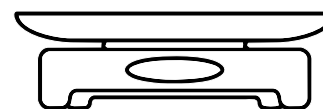
Als je baksel nog niet helemaal gaar blijkt te zijn, maar je bang bent dat de bovenkant te donker wordt, leg er dan een stuk aluminiumfolie bovenop.

#### SILICONEN BAKVORMEN



#### WAT EEN HANDIGE EN GOEDE INVESTERING IS, ZIJN SILICONEN BAKVORMEN.

Je kunt er je baksels goed 'uit ploppen' en je hoeft ze niet of minimaal in te vetten vanwege de anti-aanbakeigenschappen van het materiaal. Daarnaast zijn ze eenvoudig schoon te maken, breken ze niet en gaan ze lang mee. Ideaal dus...

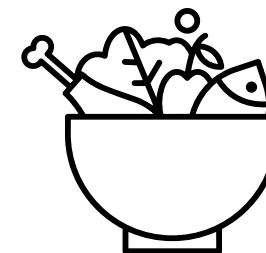


#### WEEG ALLES ALTIJD AF

Dus denk niet dat je na één keer wegen wel 'ongeveer weet' wat iets is. We zijn daar namelijk verrassend slecht in. Wat voor jou voelt als 30 gram, kan zomaar 50 gram zijn en andersom. Kleine verschillen lijken onschuldig, maar kunnen over de dag heen best oplopen.

Als je ingrediënten afweegt, doe dit dan in onbereide

vorm. Dus voordat je iets kookt, bakt of bereidt. Door bereiding kan het gewicht namelijk veranderen, bijvoorbeeld doordat producten vocht verliezen of juist opnemen. Hierdoor kunnen de voedingswaarden anders uitvallen dan je denkt. Door alles onbereid af te wegen, houdt je het consistent en kloppend met de voedingswaarden die bij de etiketten horen.



#### CALORIEËN EN MACRO'S KUNNEN ANDERS UITPAKKEN

#### DIT MENU IS GEBOUWD MET MAALTIJDOPTIES DIE JIJ EEN-OP-EEN KUNT KOPIËREN EN VOLGEN.

Bij de ingrediënten staan alleen niet overal expliciete merken genoemd, aangezien deze producten bij iedere supermarkt gehaald kunnen worden. Echter, binnen één product kunnen de macro's al erg verschillen. Lees de etiketten goed en gebruik het merk met de gunstigste verhoudingen. Het kan dus zo zijn dat jouw calorieën en macro's iets anders uitpakken dan in dit boek vermeld. Wil je zeker weten dat jouw versie qua calorieën klopt? Voer 'm dan altijd even in je track-app in.



**LET'S GO!**

## KLAAR? BOUWEN MAAR!

**Voordat we beginnen: heb jij alles goed doorgelezen? Ik ga namelijk even streng zijn. Tegenwoordig leest bijna niemand meer goed. We scrollen, scannen en slaan over. En precies daar gaat het vaak mis. Want als jij de basis niet snapt, ga je straks gokken, invullen en twijfelen. En dat is precies wat we niet willen.**

Dit gedeelte is praktisch. Hier ga je echt beginnen met bouwen. Het samenstellen van je persoonlijke menu. Jouw eetplan. Maar als jij bouwt zonder fundering, dan stort het uiteindelijk in.

Dus wees eerlijk naar jezelf: heb je het écht gelezen... of alleen bekeken? Zo ja: top. Dan gaan we door. Zo niet: ga even terug. Je gaat jezelf hier later voor bedanken.

### PLAN DE CHAMPAGNE

Nee, je leest het niet verkeerd. Ik heb ook geen spelfout gemaakt. Ik noem het bewust 'plan de champagne'. In dit plan kun jij de uitkomsten van 'stap 1: bereken jouw caloriebudget bij jouw fysieke doel' (zie blz. 38) noteren, zodat jij over een tijd (alcoholvrije) champoepel kunt opentrekken om te vieren dat jij je doel hebt bereikt!

**DOEL:** ☐ AANKOMEN ☐ AFVALLEN ☐ OP GEWICHT BLIJVEN

**GEMIDDELD DAGELIJKSE CALORIEBUDGET:**  **KCAL**

|                   | KOOLHYDRATEN              | EIWITTEN                  | VETTEN                    |
|-------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| <b>PROCENTEN:</b> | <input type="text"/> %    | <input type="text"/> %    | <input type="text"/> %    |
| <b>GRAM:</b>      | <input type="text"/> GRAM | <input type="text"/> GRAM | <input type="text"/> GRAM |

DAGPLANNER

DATUM26 augustus

ONTBIJT

TIJD8.00 uur

HONGERLEVEL

WAT HEB IK GEGETEN?

volkoren pannenkoek met magere kwark, fruit en granola

296KCAL17,4E41,3K8,5V

WAAROM AT IK?

☒ HONGER☐ TREK☐ GEWOONTE☐ STRESS☐ ANDERS:

VERZADIGD?

☐☐☐☐☒☐☐☐☐☐

LUNCH

TIJD13.00 uur

HONGERLEVEL

WAT HEB IK GEGETEN?

tuna melt met pesto, To-lijnsalade, kaas met ketchup en snackgroente

622KCAL35,8E68,4K25,3V

WAAROM AT IK?

☒ HONGER☐ TREK☐ GEWOONTE☐ STRESS☐ ANDERS:

VERZADIGD?

☐☐☐☐☐☐☐☒☐

DINER

TIJD18.30 uur

HONGERLEVEL

WAT HEB IK GEGETEN?

portie Quiche Please met salade van rucola, komkommer, paprika, mozzarella en balsamicoazijn

490KCAL31,8E46,7K16,8V

WAAROM AT IK?

☐ HONGER☒ TREK☐ GEWOONTE☐ STRESS☐ ANDERS:

VERZADIGD?

☐☐☐☒☐☐☐☐☐

SNACKS

TIJD(EN)15.00 uur en 20.30 uur

HONGERLEVEL

WAT HEB IK GEGETEN?

2 bokkenpootjes150 g snackgroente met kwarkdip

114KCAL0E18,4K4V72KCAL3,4E15,3K0,5V

TOTAAL186KCAL3,4E33,7K4,5V

WAAROM AT IK?

☐ HONGER☐ TREK☒ GEWOONTE☐ STRESS☐ ANDERS:

VERZADIGD?

☐☒☐☐☐☐☐☐☐

MIJN GEWICHT

MIJN GEWICHT VANDAAG82 kg

DAGTOTAAL

1594KCAL88,4E190,1K55,1V



## MAALTIJDOPTIES

Op de volgende pagina's vind je de maaltijdopties. Deze maaltijdopties kun je verwerken in je persoonlijke menu. Elke optie is ingedeeld in een caloriecategorie:

### ONTBIJT, LUNCH & DINER

- 0 – 299 calorieën
- 300 – 599 calorieën
- 600+ calorieën

### SNACKS

- 0 – 99 calorieën
- 100 – 199 calorieën
- 200 – 299 calorieën
- 300+ calorieën

Dat betekent dus dat jij niet zomaar 'iets kiest', maar bewust kiest binnen jouw budget.

#### ZO WERKT HET:

- Je hebt eerder jouw caloriebudget bepaald – dat is jouw dagelijkse 'eetruimte'.
- Je kunt dit budget spenderen aan de maaltijdopties die je hier vindt.

#### VERVOLGENS HEB JE GEKOZEN:

- Hoeveel eetmomenten je hebt – in je menu is er ruimte voor zes eetmomenten, maar die hoeft je niet allemaal op te maken. Ik heb zelf vier eetmomenten op een dag, dat is dus ook prima. Doe wat past bij jou.
- Wanneer die ongeveer plaatsvinden – je wilt iedere dag rond dezelfde tijden eten.

#### EN NU GA JE DAT CONCREET MAKEN:

- Je pakt per eetmoment een maaltijdoptie uit de categorie die past bij jouw dag.
- Jij bepaalt per eetmoment hoe groot of klein dit is. Jij bent dus vrij hoeveel calorieën jij eraan kunt en wilt besteden.

#### Bijvoorbeeld:

- Je hebt een groter diner gepland → dan kies je daar een hogere categorie.
- Je wilt ruimte houden voor een snack in de avond → dan kies je overdag iets lichter.
- Je hebt weinig trek in de ochtend → dan kies je een kleinere ontbijtoptie of je slaat dit maaltijdmoment over.

#### ZO BOUW JE JOUW DAG OP:

- Zorg dat je je caloriebudget haalt.
- Het belangrijkste is dat jij in je weekplan gemiddeld goed op je caloriebudget uitkomt.
- Zorg dat je dagmenu's daarop afgestemd zijn.
- Om je fysieke doel te halen, is je caloriebudget het belangrijkste. Focus daar dus op.
- Je macronutriënten bepalen niet of je afvalt, aankomt of op gewicht blijft. Het halen van je macroverdeling zorgt ervoor dat je je lichaam beter voedt.

*Jij kiest.  
Jij bouwt.  
Jij bepaalt.*

#### EEN HERHALING, MAAR BELANGRIJK OM TE BEGRIJPEN:

- ➡ JE HOEFT NIET ELKE DAG EXACT HETZELFDE TE ETEN.
- ➡ JE HOEFT OOK NIET ELKE DAG PERFECT UIT TE KOMEN.

Het gaat om het totaalplaatje. Als jouw keuzes over de dag (en week) ongeveer binnen jouw budget vallen, zit je goed. **Dus. Zie het zo... Je hebt elke dag een bepaald bedrag te besteden. Dat is jouw caloriebudget.** En al deze maaltijdopties zijn producten in de winkel met een prijskaartje eraan. Sommige keuzes zijn 'duurder' en kosten je meer van je budget. Andere zijn 'goedkoper' en laten juist ruimte over.

#### JE KUNT DUS:

- 's ochtends wat minder uitgeven en ruimte overhouden voor later;
- of juist investeren in een grotere maaltijd waar je langer mee vooruit kunt;

En ja, soms geef je iets meer uit dan gepland. Soms iets minder. Maar zolang jij overzicht houdt over wat erin en eruit gaat, dan kom je onderaan de streep goed uit. Niet één aankoop maakt het verschil. Je totaalplaatje wel. **Maar let op!** Je wilt dus niet meer uitgeven dan je te besteden hebt. Anders kom je in het rood te staan.

## 600+ KCAL

16

### WRAP MET

- 1 Hüttenwrap (zie blz. 211)
- 50 g zuivelspread light of extra proteïne
- 10 g pesto of tapenade, smaak naar keuze
- 75 g (vegetarische) kipfilet of dingesneden plakjes gerookte tofu
- 20 g veldsla
- 10 g zaden- en pittenmix
- 100 g tomaat of paprika, in plakjes
- 100 g komkommer, in plakjes of reepjes
- evt. 10 g kiemgroente
- evt. (verse) kruiden en/of specerijen, naar keuze en smaak

**689 KCAL** | 61,7 E | 24,2 K | 38,8 V

17

### WRAPS MET

- 80 g volkoren wraps
- 100 g Slimme Smeerlinzen (zie blz. 187) of hummus
- 100 g (vegetarische) kipfilet of dingesneden plakjes gerookte tofu
- 20 g veldsla of spinazie
- 100 g komkommer, in plakjes
- 120 g paprika, in reepjes
- evt. 10 g kiemgroente
- evt. sriracha, naar smaak
- evt. (verse) kruiden en/of specerijen, naar keuze en smaak

**750 KCAL** | 32,1 E | 66,8 K | 40,3 V

18

### CAKE MET

- 1 Cannellini-chococake (zie blz. 223)
- 100 g fruit(mix), naar keuze
- 20 g ongezoeten notenmix of notenpasta 100%, naar keuze
- evt. suikervervanger, naar smaak
- evt. specerijen, naar keuze en smaak

**673 KCAL** | 50,9 E | 46,3 K | 26,7 V

19

### S'MORES MET

- 1 S'mores Sensation (zie blz. 208)
- 100 g magere (plantaardige) kwark of yoghurt
- 100 g fruit(mix), naar keuze
- evt. suikervervanger, naar smaak
- evt. specerijen, naar keuze en smaak

**666 KCAL** | 53,3 E | 67,1 K | 15 V

20

### PANNENKOEKEN MET

- 6 Puik Peulpannenkoekjes (zie blz. 204)
- 100 g magere (plantaardige) kwark of yoghurt
- evt. specerijen, naar keuze en smaak
- 100 g fruit(mix), naar keuze
- 20 g ongezoeten notenmix of notenpasta 100%, naar keuze
  - evt. suikervervanger, naar smaak

**673 KCAL** | 59,3 E | 53 K | 20,7 V

## LUNCH <300 KCAL

1

### PLATBROOD MET

- 1 Plant Power Platbrood (zie blz. 226)
- 75 g zuivelspread light of extra proteïne
- 1 tomaat, in plakjes
- verse basilicum
- evt. (verse) kruiden en/of specerijen, naar keuze en smaak

**258 KCAL** | 17,7 E | 23,5 K | 10,6 V

2

### SALADE VAN

- 50 g sla, naar keuze
- 50 g linzen, uit zak of blik en afgespoeld
- 100 g mango, in blokjes
- 200 g komkommer, in blokjes
- 100 g riviervreeftjes
- verse basilicum, naar smaak

+

### DRESSING VAN

- 50 g hüttenkäse
- snuf knoflookpoeder
- 2 tl citroensap
- evt. 2 tl water, om te verdunnen
- zout en peper, naar smaak

**280 KCAL** | 32,6 E | 28,5 K | 3,4 V

3

### BAGEL MET

- 1 Bagellicious (zie blz. 230)
- 75 g zuivelspread light of extra proteïne
- evt. (verse) kruiden en/of specerijen, naar keuze en smaak
- evt. 5 g kiemgroente
- 200 g komkommer, in plakjes erop en eraan

**281 KCAL** | 22,4 E | 33,5 K | 5,3 V

4

### WAFELS MET

- 2 linzenwafels
- 40 g smeerbare geitenkaas
- 70 g (vegetarische) kipfilet of dingesneden plakjes gerookte tofu of rosbief
- 40 g gegrilde paprika, uit een pot in reepjes
- evt. (verse) kruiden en/of specerijen, naar keuze en smaak
- evt. plakje kiemgroente

**294 KCAL** | 20,6 E | 22,1 K | 13,8 V

# DINER <300 KCAL

1

## AVG'TJE VAN

- 400 g verse pompoenblokjes
- 2 sec. extra vierge olijfoliespray
- kaneel, naar smaak
- knoflookpoeder, naar smaak
- zout en peper, naar smaak
- 75 g vegetarische shoarma of kipshoarma

+

## SAUS VAN

- 50 g magere (plantaardige) kwark of yoghurt
- 100 g komkommer, geraspt
- knoflookpoeder, naar smaak
- zout en peper, naar smaak
- citroensap, naar smaak
- evt. sriracha, naar smaak

**Bereiding:** spray de pompoenblokjes in met olijfolie en breng op smaak met de kruiden. Rooster ze gaar in een oven of airfryer in ongeveer 30 minuten op 180 °C graden tot ze zacht en goudbruin zijn. Bak of gril in een pan met een goede (PFAS-vrije) anti-aanbaklaag de shoarma gaar en krokant. Dit kan ook ook in de oven of airfryer. Maak de saus door alle ingrediënten te mengen.

**283 KCAL** | 21,8 E | 21,5 K | 9,9 V

2

## PASTA VAN

- 2 sec. extra vierge olijfoliespray
- ½ knoflookteen, fijngesneden
- 250 g courgettespaghetti
- 50 g zuivelspread light of extra proteïne
- 10 tot 20 ml warm water
- 75 g gerookte zalm, in stukjes
- evt. peper en citroensap, naar smaak
- evt. verse dille of peterselie, naar smaak

**Bereiding:** verhit een pan en bak met extra vierge olijfoliespray de knoflook kort aan. Voeg de courgettespaghetti toe en bak enkele minuten mee tot deze beetgaar is. Meng de zuivelspread met het warme water tot een romige saus en schep dit door de courgettespaghetti. Voeg de gerookte zalm toe en verwarm kort mee. Breng eventueel op smaak met peper, citroensap en verse kruiden.

**290 KCAL** | 27,8 E | 5,5 K | 15,7 V

3

## LEAF IT TO ME MET

1 portie Leaf It To Me (zie blz. 260)

+

250 g snackgroente, mix naar keuze

**294 KCAL** | 19,7 E | 25,7 K | 12,4 V

4

## STAMPPOT VAN

- 80 g kruimige aardappelen, geschild
- 200 g bloemkoolroosjes
- snufje zout
- 85 g vegetarische spekjes of gerookte tofu, in blokjes, of (vegetarische) kip- of kalkoenstukjes
- 2 sec. extra vierge olijfoliespray
- 2 tl ongezoete plantaardige/halfvolle melk
- snuf nootmuskaat
- snuf zout
- snuf peper
- 30 g zongedroogde tomaten op azijn met kruiden, fijngesneden
- 25 g rucola
- 65 g andijvie, fijngesneden

**Bereiding:** kook de aardappelen en bloemkool in water met een snuf zout in 8 tot 10 minuten beetgaar. Bak ondertussen de plantaardige spekjes of (vegetarische) kip- of kalkoenfilet knapperig in een pan met extra vierge olijfoliespray. Giet de aardappelen en bloemkool af, voeg een scheutje melk toe en stamp grof. Breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper. Meng de tomaatjes, rucola, andijvie en de plantaardige spekjes of (vegetarische) kip- of kalkoenfilet erdoor.

**293 KCAL** | 20,1 E | 40,9 K | 10,1 V

5

## PASTA VAN

- 200 g courgettespaghetti
- 30 g ui, in stukjes
- ½ knoflookteen, fijngesneden
- 2 sec. extra vierge olijfoliespray
- 20 g bleekselderij, in stukjes
- 75 g wortel, in blokjes
- zout en peper, naar smaak
- flinke snuf Italiaanse kruiden
- 75 g vegetarische rulstukjes of 100% puur kip- of mager rundergehakt
- 4 g tomatenpuree
- 11 ml balsamicoazijn
- 100 g tomatenblokjes, uit blik of pak
- 50 g linzen, uit blik of pak
- 125 ml groentebouillon

**Bereiding:** kook de courgettespaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af. Fruit de ui en knoflook in een pan met extra vierge olijfoliespray 2 tot 3 minuten. Voeg de bleekselderij, wortel, Italiaanse kruiden en de vegetarische rulstukjes of het kip- of rundergehakt toe en bak 6 tot 8 minuten mee. Roer de tomatenpuree erdoor met een klein scheutje water en voeg daarna de balsamicoazijn toe. Voeg de tomatenblokjes, linzen en groentebouillon toe, breng aan de kook en laat ca. 30 minuten zacht pruttelen tot de groenten en linzen zacht zijn. Meng de saus door de courgettespaghetti en serveer direct.

**295 KCAL** | 24,3 E | 40,7 K | 6,3 V

# SNACKS <100 KCAL

Snacks zijn extra toevoegingen aan je maaltijd of het is een bewust gekozen extra maaltijdmoment. Een snack kan zowel voedzaam als minder voedzaam zijn. Wanneer jij in de basis voedzaam eet, is er ook gewoon ruimte voor iets minder voedzaams. Dat kan gewoon! Op deze manier blijft het leuk, lekker en vol te houden. Dit is onwijs belangrijk wanneer jij je resultaten ook vast wilt blijven houden.

Let er wel op dat een snack altijd een bewust eet- en genietmoment is! We doen niet aan snaaien. Hersenloos dingen in je mond stoppen. Dit is zonde van de calorieën, maar vooral geniet je er op deze manier niet van. En dat is niet de bedoeling. Dus, genieten begint met gunnen. Kies bewust voor snackmomenten en plan deze dus ook in.

## <100 KCAL

1

### PEPERMUNTJE

• 1 stuk, per 5 gram

20 KCAL | 0 E | 4,5 K | 0,2 V

2

### MARIABISCUIT

• 1 stuk, per 5 gram

22 KCAL | 0,4 E | 3,7 K | 0,6 V

3

### MENTOS MINI

• 1 stuk, per 11 gram

41 KCAL | 0 E | 9,7 K | 0,2 V

4

### RAKET-IJSJE

• 1 stuk, per 55 ml

42 KCAL | 0,5 E | 18 K | 0,5 V

**En een disclaimer:** per (huis)merk kunnen de voedingswaarden verschillen. Check in de winkel en thuis dus goed het etiket van jouw gebruikte product.

## GROENTE EN FRUIT

Ik vind dat jij nooit moet bekknibbelen op groente en fruit. Ze zijn ook de perfecte snack. En eigenlijk wil je ook voor meer peulvruchten zorgen. Via de QR-code vind je een lijst van de meest gebruikte soorten en de voedingswaarden per 100 gram.

5

### MINI-TWISTER-IJSJE

• 1 stuk, per 50 ml

45 KCAL | 0 E | 9,7 K | 0 V

6

### GOODOO-WATERIJS

• 1 stuk, per 70 ml

45 KCAL | 0,4 E | 6,6 K | 0 V

7

### VOLKOREN BISCUIT

• 1 stuk, per 10 gram

45 KCAL | 0,9 E | 6,6 K | 1,6 V

8

### ROOMSOESJE OF MINI-TOMPOUCE

• 1 stuk, per 14,5 gram

47 KCAL | 0,8 E | 2,9 K | 3,6 V

9

### FRUIT-TELLA MINI

• 1 stuk, per 13 gram

48 KCAL | 0 E | 11 K | 0,5 V

10

### PEREN- OF AARDBEI-IJSJE

• 1 stuk, per 50 gram

50 KCAL | 0,2 E | 13 K | 0,2 V

11

### KRAKELING

• 1 stuk, per 10 gram

51 KCAL | 0,7 E | 6,1 K | 2,6 V

12

### PAASEITJE

• 1 stuk, per 10 gram

52 KCAL | 0,6 E | 5,9 K | 2,8 V

13

### BOKKENPOOTJE

• 1 stuk, per 12,5 gram

57 KCAL | 0 E | 9,2 K | 2 V

14

### SORBETIJS

• 1 bolletje, in een bakje, per 50 gram

59 KCAL | 0,1 E | 14,6 K | 0,1 V



# JUST NUT-ELLA

Als ik heel eerlijk ben, zijn er in de supermarkt weinig voedzame hazelnootpasta's te vinden. En dat is jammer, want ik ben er echt gek op!

## INGREDIËNTEN

- 200 g kikkererwten uit blik of pot, afgespoeld en uitgelekt
- 80 g blanke hazelnoten
- 3 dadels, ontpit
- 35 g cacaopoeder
- 140 ml water
- 5 g vanillepasta
- snufje zout
- ahornsiroop- of kristalsuikervervanger, naar smaak (optioneel)

## EXTRA NODIG

- oven
- bakplaat
- bakpapier
- sterke keukenmachine
- spatel
- afsluitbaar potje

## VOEDINGSWAARDEN PER 100 GRAM

317 KCAL | 9,4 E | 23,1 K | 18,6 V  
(JE MAAKT IN TOTAAL 360 GRAM)



## ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Verdeel de kikkererwten en blanke hazelnoten over de bakplaat en rooster ze 25 tot 30 minuten in de oven, tot de hazelnoten lichtbruin en geurig zijn. Schep ze halverwege even om voor een gelijkmatige kleur. Laat de geroosterde kikkererwten en hazelnoten kort afkoelen.
- 3 Week ondertussen de ontpitte dadels in een laagje warm water zodat ze zacht worden. Giet af.
- 4 Meng de geroosterde kikkererwten en hazelnoten samen met de dadels, het cacao-poeder, water, de vanillepasta en een snufje zout in een sterke keukenmachine. Blend in 3 tot 4 minuten tot een gladde en romige spread. Schraap tussendoor de zijanten van de keukenmachine schoon met een spatel zodat alles goed mengt. Wil je een iets zachtere textuur, voeg dan wat extra water toe.
- 5 Proef de pasta en voeg eventueel ahornsiroopvervanger toe als je een mildere chocoladesmaak wilt.



**TIP** schep de hazelnootpasta in een goed afsluitbaar potje en bewaar in de koelkast. Dit blijft 4 tot 5 dagen goed. De pasta kan in de koelkast indikken, maak 'm dan weer iets smeüiger door een scheutje water toe te voegen.







# SOFTY SOY SCONES



Tofu is zo'n ingrediënt dat vaak onterecht wordt onderschat. Veel mensen weten niet goed wat ze ermee moeten, terwijl het juist een superveelzijdige, voedzame basis is... ook in zoete baksels. Daarom gebruik ik het graag. In deze scones zorgt tofu voor zachtheid, structuur en extra eiwitten. Het resultaat? Zachte, lichte scones die perfect zijn voor ontbijt, brunch of koffiemoment.

## INGREDIËNTEN

- 360 g stevige tofu, uitgelekt en drooggedept
- 180 ml ongezoete sojamelk
- 30 g kristalsuikervervanger
- 1½ tl vanillepasta
- 1 tl kaneel
- ½ tl zout
- 260 g zelfrijzend bakmeel + extra
- olijfolie, om in te vetten

## EXTRA NODIG

- oven
- bakplaat
- bakpapier
- blender
- spatel
- kom
- deegroller
- ronde uitsteekvorm van 8 cm ø
- satéprikker

## VOEDINGSWAARDEN PER SCONES (JE MAAKT ER 8)

185 KCAL | 10,2 E | 27,8 K | 4,1 V

## ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Mix de tofu met de sojamelk, kristalsuikervervanger, vanillepasta, kaneel en het zout in een blender tot een gladde, romige pasta. Schraap tussendoor de zijanten van de blender schoon met een spatel zodat alles goed mengt.
- 3 Meng het zelfrijzend bakmeel met het tofumengsel in een kom met een spatel tot het deeg samenkomt. Vet je handen licht in met olijfolie en kneed het deeg kort tot een zacht, licht plakkerig geheel. Het deeg moet iets vochtig blijven. Blijft het deeg te nat, voeg dan beetje bij beetje wat extra zelfrijzend bakmeel toe.
- 4 Bestuif het werkblad en het deeg licht met zelfrijzend bakmeel. Leg een bakpapiertje op je deeg en rol het uit tot een lap van ongeveer 2 cm dik. Steek met een ronde uitsteker scones uit en leg deze op de bakplaat, met voldoende tussenruimte. Vorm van het overgebleven deeg opnieuw een bal, bestuif weer met wat zelfrijzend bakmeel, rol opnieuw uit en steek nog meer scones uit. Je maakt in totaal 8 scones.
- 5 Bak de scones in 25 tot 30 minuten in het midden van de oven licht goudbruin en gaar. Een satéprikker moet er schoon uit komen. Laat de scones volledig afkoelen op een rooster, minimaal 1 uur, voordat je ze serveert.
- 6 Serveer ze met wat je lekker vindt en wat past binnen je caloriebudget.





# PROTEÏNE-PEULWAFEL



Nu vind ik 'superfood' zo'n gehypete term, maar als er iets is wat veel mensen structureel te weinig eten, dan zijn het peulvruchten. En linzen in het bijzonder. Ze zijn spotgoedkoop, vezelrijk, plantaardig eiwitrijk en doen precies wat je wilt: ze vullen, stabiliseren je energie en zijn alles-behalve spannend totdat je er iets slims mee doet. Deze eiwitrijke peulwafel is daar het bewijs van. Een heerlijke, hartige wafel die je kunt beleggen zoals jij wilt. Functioneel eten, maar dan wel lekker.

## INGREDIËNTEN

- 100 g rode linzen
- 240 ml water
- 5 g bakpoeder
- 1 tl tarwezemelen
- grote snuf knoflookpoeder
- grote snuf uienpoeder
- grote snuf paprikapoeder
- zout en peper, naar smaak
- olijfolie, om in te vetten

## EXTRA NODIG

- kom
- vergiet of zeef
- blender
- wafelijzer

## VOEDINGSWAARDEN PER WAFEL (JE MAAKT ER 4)

98 KCAL | 6,9 E | 17,1 K | 0,3 V

## ZO MAAK JE HET

- 1 Doe de rode linzen in een kom en giet er 120 ml kokend water over. Laat de linzen minimaal 2 uur weken zodat ze zacht worden. Giet ze daarna af en spoel ze kort na onder koud water.
- 2 Schep de geweekte linzen in een blender en voeg de overige 120 ml water, het bakpoeder, de tarwezemelen, het knoflookpoeder, uienpoeder, paprikapoeder en wat zout en peper toe. Mix tot een glad beslag.
- 3 Verhit een wafelijzer en vet het licht in met olijfolie. Schep een deel van het beslag in het wafelijzer (bij een standaard wafelijzer is ongeveer een kwart van het beslag per wafel voldoende), sluit het ijzer en bak de wafel in 4 tot 5 minuten goudbruin en gaar. Herhaal met het overige beslag.
- 4 Serveer de wafels warm of koud met een hartige topping naar keuze, zoals hummus, avocado of gegrilde groenten. Kies daarbij vooral wat past binnen jouw smaak en caloriebudget.





**TIP** wil jij per se vlees? Dat kan natuurlijk. Je kunt de vega(n) shoarma vervangen door kipshoarma.

# KARIGE KAPSALON



Een kapsalon is zo'n gerecht waar je én keihard zin in hebt, én het achteraf licht betreurt. Dit is voor die eerste categorie, maar dan zonder dat tweede deel. Dezelfde vibe, dezelfde lagen, maar net wat minder heftig en een stuk slimmer opgebouwd. Nog steeds ultiem genieten, alleen dan eentje die je met een gerust hart opschept.

## INGREDIËNTEN

- 100 g verse (zoeteaardappel)friet
- olie, om in te bakken
- 200 g pompoenblokjes
- 100 g vega(n) shoarma
- 25 g Tex-Mex-kaas, geraspt
- 25 g rucola
- 50 g witte kool, in dunne reepjes
- 30 g komkommer, in plakjes
- 40 g cherrytomaten, gehalveerd
- 1 tl fijngesneden bladpeterselie

## VOOR DE SAUS

- 25 g caloriearme mayonaise
- 75 g magere Griekse of plantaardige yoghurt
- 1 tl knoflookpuree
- snufje gedroogde basilicum
- snufje paprikapoeder
- zout en peper, naar smaak

## EXTRA NODIG

- oven of airfryer
- bakplaat
- bakpapier
- koekenpan
- kaasschaaf

## ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Spreid de friet uit over de bakplaat en bak 20 minuten in de oven. Verdeel dan de pompoen erover en bak nog 20 minuten. Je kunt de friet ook volgens de aanwijzingen op de verpakking in de airfryer bereiden, en de pompoen op de helft van de tijd toevoegen. Schud halverwege om.
- 3 Verhit ondertussen wat olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vega(n) shoarma volgens de aanwijzingen op de verpakking tot deze goed gekruid en warm is.
- 4 Maak de saus. Meng de mayonaise met de yoghurt, knoflookpuree, gedroogde basilicum, het paprikapoeder en wat zout en peper. Zet apart.
- 5 Verdeel de shoarma en geraspte kaas over de frieten en pompoen en zet kort terug in de oven of airfryer tot de kaas gesmolten is.
- 6 Verdeel de rucola, witte kool, komkommer en cherrytomaten over de kapsalon, schep de saus erover en bestrooi met de bladpeterselie.
- 7 Serveer direct.

## VOEDINGSWAARDEN GEHELE KAPSALON

593 KCAL | 31,8 E | 53 K | 26,9 V



# PROPERE POPCORN

Popcorn is zo'n ondergewaardeerde snack. Mensen zien het als bioscoopvoer vol vet en zout, terwijl het juist veel volume heeft en verrassend goed te pimpen is. Met de juiste kruiden en een slimme twist maak je er een hartige snack waar je van kunt blijven knabbelen, zonder dat je na vijf minuten denkt: waarom heb ik dit gedaan? Deze proteïne-popcorn bewijst dat snacken prima kan, als je het een beetje slim aanpakt.

## INGREDIËNTEN

- 10 g edelgistvlokken
- grote snuf gemalen kurkuma
- snuf gerookte paprikapoeder
- snuf knoflookpoeder
- snufje uienpoeder
- flinke snuf zout
- 1 el extra vierge olijfolie
- 60 g popcornmaïs

## EXTRA NODIG

- kom
- grote pan met deksel (liefst met een PFAS-vrije keramische anti-aanbaklaag)

## VOEDINGSWAARDEN GEHELE RECEPT

394 KCAL | 13,4 E | 55,8 K | 15,7 V



## ZO MAAK JE HET

- 1 Meng in een kom de edelgistvlokken, kurkuma, het paprikapoeder, knoflookpoeder, uienpoeder en zout en zet dit even apart.
- 2 Verhit ondertussen de olijfolie in een ruime pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de popcornmaïs toe. Leg direct de deksel op de pan en wacht tot het poppen begint. Schud de pan met deksel af en toe voorzichtig heen en weer zodat de maïskorrels gelijkmatig poffen en niet aanbranden. Haal, wanneer er ongeveer vijf seconden tussen de pofjes zitten, de pan van het vuur.
- 3 Bestrooi de warme popcorn direct met het kruidenmengsel en hussel goed door zodat alle popcorn bedekt is. Serveer meteen.



**TIP** heb je geen popcornmaïs in huis of wil je het jezelf makkelijk maken, dan kun je ook een zak magnetronpopcorn gebruiken. Bereid deze volgens de aanwijzingen op de verpakking, schep de warme popcorn daarna direct in een grote kom en hussel om met het kruidenmengsel. Popcornmaïs heeft van nature iets minder toevoegingen en is daardoor net wat voedzamer, maar beide opties werken prima voor dit recept.

