

ONTBIJT · LUNCH · AVONDETEN

30 Fit *Maaltijden*

Gezonde, eiwitrijke maaltijden voor elk moment van de dag. Met exacte hoeveelheden, calorieën en eiwit per portie, en klaar in 5 tot 45 minuten.

30	± 440	± 28 g
RECEPTEN	KCAL PER PORTIE	EIWIT PER PORTIE

WELKOM

Gezond eten dat echt vult

Fit eten betekent niet: kleine porties en honger. Het betekent slim combineren, zodat je met normale, lekkere maaltijden energiek blijft.

Alle 30 recepten in dit boek volgen hetzelfde principe: **veel groente, voldoende eiwit, volkoren koolhydraten en een beetje gezond vet**. Zo blijf je langer verzadigd, herstellen je spieren goed en blijft je bloedsuiker stabiel.

Bij elk recept staan de calorieën en de hoeveelheid eiwit per portie, berekend op basis van de ingrediënten. Ontbijtjes zijn meestal voor 1 persoon, lunches en avondeten voor 2. Zo kun je makkelijk halveren of verdubbelen.

1 Ontbijt 7

2 Lunch 8

3 Avondeten 15

Wat maakt een maaltijd fit?

Eiwit: 20 tot 40 gram per maaltijd houdt je verzadigd en helpt je spieren.
Vezels: groente, peulvruchten en volkoren zorgen voor een lange, rustige verzadiging.
Weinig bewerkt: zelf koken met verse ingrediënten, zonder pakjes en zakjes.

Maten

1 el	15 ml
1 tl	5 ml
1 handje	± 30 g blad / 50 g fruit
Rijst, quinoa, pasta	ongekookt gewogen
Oven	boven- en onderwarmte
kcal & eiwit	schatting per portie

HET FITTE BORD

Zo stel je een fitte maaltijd samen

1 **Half je bord groente**
Vul de helft van je bord met groente of salade. Dat geeft volume, vezels en vitamines voor weinig calorieën.

2 **Een kwart eiwit**
Kip, vis, ei, kwark, tofu of peulvruchten: kies bij elke maaltijd een eiwitbron van een handpalm groot.

3 **Een kwart volkoren**
Volkorenpasta, zilvervliesrijst, quinoa of zoete aardappel geven langdurige energie.

4 **Gezond vet, kleine hoeveelheid**
Een eetlepel olijfolie, wat avocado of een handje noten maakt je maaltijd rond en lekker.

5 **Smaak zonder pakjes**
Kruiden, specerijen, citroen en knoflook geven veel smaak. Zo heb je geen kant-en-klare sauzen nodig.

6 **Kook één keer, eet twee keer**
Maak bij het avondeten een extra portie: dan heb je de lunch van morgen al klaar.

Mealprep in een uur

Kook je basis
Kook in één keer quinoa, rijst en een paar eieren voor 3 dagen. Bewaar alles los in bakjes.

Rooster groente
Een bakplaat met paprika, courgette, ui en broccoli is de basis voor bowls, wraps en salades.

Maak een dressing
Yoghurt met citroen en kruiden, of olijfolie met azijn en mosterd: 4 dagen houdbaar in een potje.

Bewaren
Gekookte maaltijden blijven 3 dagen goed in de koelkast. Soep, stoof en lasagne kun je invriezen.






WEEKMENU

Een fitte week

Geen inspiratie? Volg dit weekmenu. Alle maaltijden komen uit dit boek, en restjes van het avondeten kun je de volgende dag als lunch meenemen.

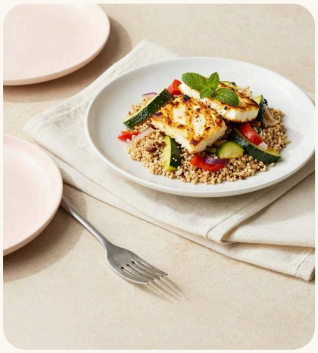
	Ontbijt	Lunch	Avondeten
Maandag	Havermout pannenkoeken met banaan nr. 1	Quinoa salade met kikkererwten nr. 10	Zalm uit de oven met broccoli nr. 22
Dinsdag	Overnight oats met blauwe bessen nr. 4	Kipsalade slabootjes nr. 9	Linzenstoof met zoete aardappel nr. 21
Woensdag	Kwarkbowl met granola en fruit nr. 5	Mealprep noodle jar nr. 8	Kip siam met broccoli en cashews nr. 26
Donderdag	Omelet met spinazie en champignons nr. 2	Tomaten-linzensoep nr. 14	Mexicaanse burrito's nr. 16
Vrijdag	Smoothie bowl met mango en spinazie nr. 3	Volkoren wrap met kip en hummus nr. 15	Thaise groene curry met veel groenten nr. 24
Zaterdag	Volkoren toast met avocado en ei nr. 7	Gezonde poké bowl met tonijn nr. 11	Gezonde kapsalon met zoete aardappel nr. 23
Zondag	Shakshuka nr. 6	Couscous met gegrilde halloumi nr. 13	Fit-style lasagne met groenten nr. 30

Tussendoortjes

Een bakje magere kwark of skyr, een appel met een el pindakaas, een gekookt ei, een handje ongezouten noten of groentestaafjes met hummus.

Drinken

Water, thee en zwarte koffie. Probeer frisdrank en vruchtensap te vervangen door water met citroen, munt of komkommer.






INHOUD

Alle recepten

Ontbijt 7

1 Havermout pannenkoeken m... 7
2 Omelet met spinazie en cha... 8
3 Smoothie bowl met mango e... 9
4 Overnight oats met blauwe ... 10
5 Kwarkbowl met granola en fr... 11
6 Shakshuka 12
7 Volkoren toast met avocado ... 13

Lunch 8

8 Mealprep noodle jar 15
9 Kipsalade slabootjes 16
10 Quinoa salade met kikkererw... 17
11 Gezonde poké bowl met ton... 18
12 Griekse salade met gegrilde ... 19
13 Couscous met gegrilde hall... 20
14 Tomaten-linzensoep 21
15 Volkoren wrap met kip en h... 22

Avondeten 15

16 Mexicaanse burrito's 24
17 Orzo met boerenkool en feta 25
18 Gevulde aubergines met wh... 26
19 Koreaanse kimchi fried rice 27
20 Turkse kofte 28
21 Linzenstoof met zoete aard... 29
22 Zalm uit de oven met brocc... 30
23 Gezonde kapsalon met zoet... 31
24 Thaise groene curry met ve... 32
25 Gevulde paprika met runder... 33
26 Kip siam met broccoli en ca... 34
27 Traybake met kipdijfilet en k... 35
28 Zwarte bonen burgers 36
29 Geroosterde bloemkoolsteak 37
30 Fit-style lasagne met groen... 38


















HOOFDSTUK 1

Ontbijt

Pannenkoeken, omelet, overnight oats en shakshuka: eiwitrijke ontbijtjes die je vullen tot de lunch.

7 recepten · nr. 1–7



Recept 1

Havermout pannenkoeken met banaan

Drie ingrediënten, geen bloem en geen suiker: deze pannenkoekjes zijn zoet van de banaan en vullen tot de lunch.

15 min · ± 505 kcal p.p. · ± 30 g eiwit p.p. · 1 persoon

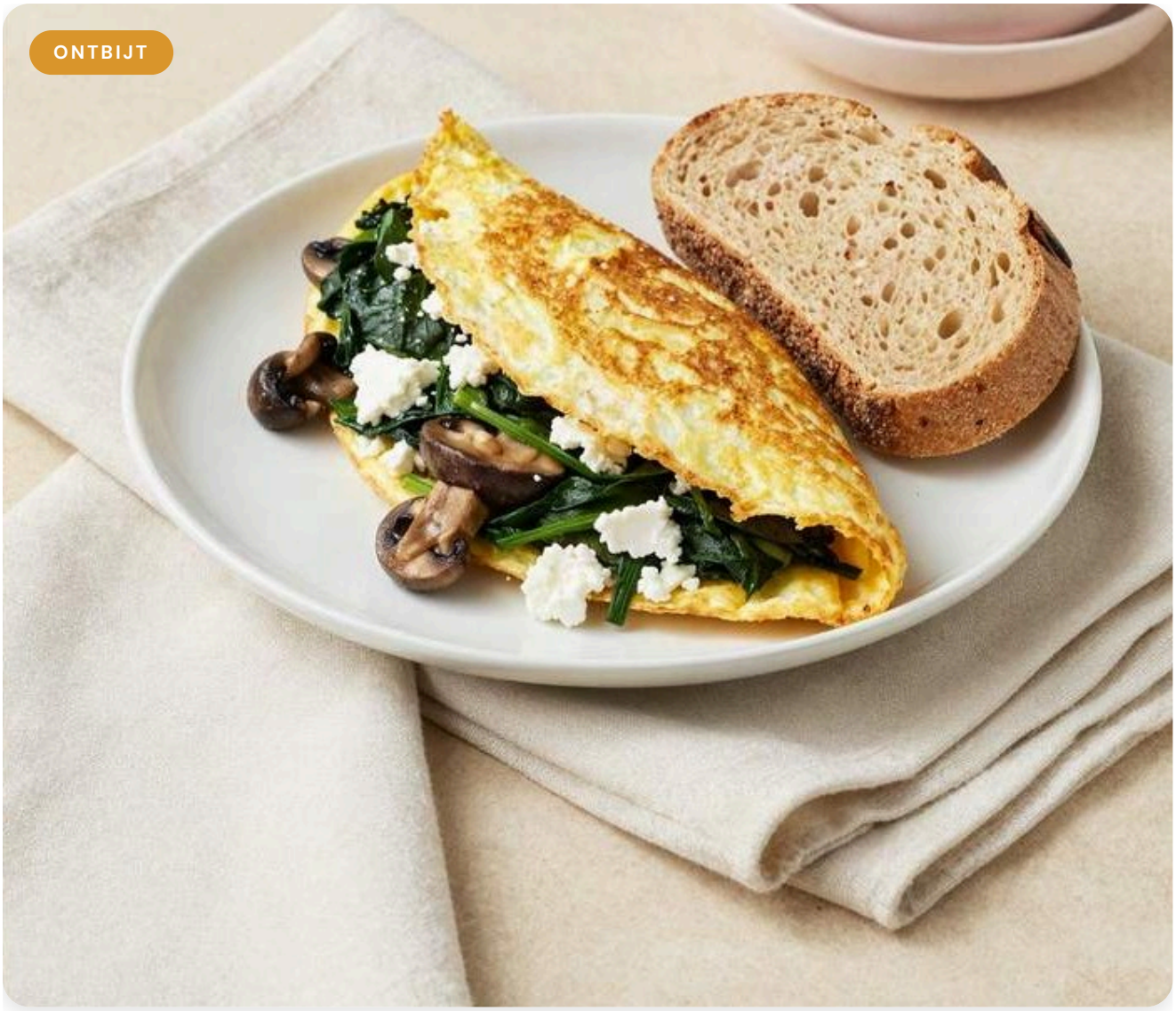
INGREDIËNTEN

- 40 g havermout
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- ½ tl kaneel
- ½ tl olijfolie
- 100 g magere kwark
- handje blauwe bessen

BEREIDING

1. Maal de havermout in de blender tot grof meel.
2. Voeg banaan, eieren en kaneel toe en blend tot een glad beslag. Laat 5 minuten staan.
3. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep er kleine hoopjes beslag in.
4. Bak de pannenkoekjes 2 minuten per kant tot ze goudbruin zijn.
5. Serveer met de kwark en de blauwe bessen.

Tip Hoe bruiner de banaan, hoe zoeter de pannenkoekjes.



Recept 2

Omelet met spinazie en champignons

Een eiwitrijke start met veel groente. In tien minuten op tafel, ook doordeweeks.

10 min | ± 435 kcal p.p. | ± 31 g eiwit p.p. | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 100 g champignons
- handje spinazie
- 1 tl olijfolie
- 20 g feta
- 1 snee volkorenbrood
- zout en peper

BEREIDING

1. Snijd de champignons in plakjes.
2. Verhit de olie en bak de champignons 3 minuten. Voeg de spinazie toe en laat slinken.
3. Klop de eieren los met zout en peper en giet ze over de groenten.
4. Laat op laag vuur stollen, verkruimel de feta erover en vouw dubbel.
5. Serveer met het volkorenbrood.

Tip Een deksel op de pan zorgt dat de bovenkant sneller gaar is.



Recept 3

Smoothie bowl met mango en spinazie

Dik, koud en kleurrijk. Met een lepel te eten en vol vitamines.

10 min | ± 400 kcal p.p. | ± 21 g eiwit p.p. | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g bevroren mango
- handje spinazie
- ½ banaan
- 100 ml ongezoete amandeldrank
- 150 g magere griekse yoghurt
- 1 el chiazaad
- 20 g granola

BEREIDING

1. Blend mango, spinazie, banaan, amandeldrank en yoghurt tot een dikke smoothie.
2. Voeg alleen een scheutje extra drank toe als de blender niet draait.
3. Schep in een kom.
4. Garneer met chiazaad, granola en eventueel wat vers fruit.

Tip Hoe kouder het fruit, hoe dikker de bowl: gebruik altijd bevroren mango.



Recept 4

Overnight oats met blauwe bessen

De avond van tevoren klaargezet, 's ochtends meteen pakken. Perfect voor drukke dagen.

5 min | ± 420 kcal p.p. | ± 25 g eiwit p.p. | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g havermout
- 150 g magere kwark
- 100 ml ongezoete amandeldrank
- 1 el chiazaad
- handje blauwe bessen
- 10 g amandelen

BEREIDING

1. Meng havermout, kwark, amandeldrank en chiazaad in een pot.
2. Sluit af en zet een nacht in de koelkast.
3. Roer 's ochtends goed door; voeg eventueel een scheutje drank toe.
4. Top met blauwe bessen en gehakte amandelen.

Tip Maak er meteen drie potjes van: ze blijven 3 dagen goed in de koelkast.



Recept 5

Kwarkbowl met granola en fruit

Veel eiwit, weinig moeite. Een ontbijt dat je verzadigt tot het middaguur.

5 min | ± 445 kcal p.p. | ± 29 g eiwit p.p. | 1 persoon

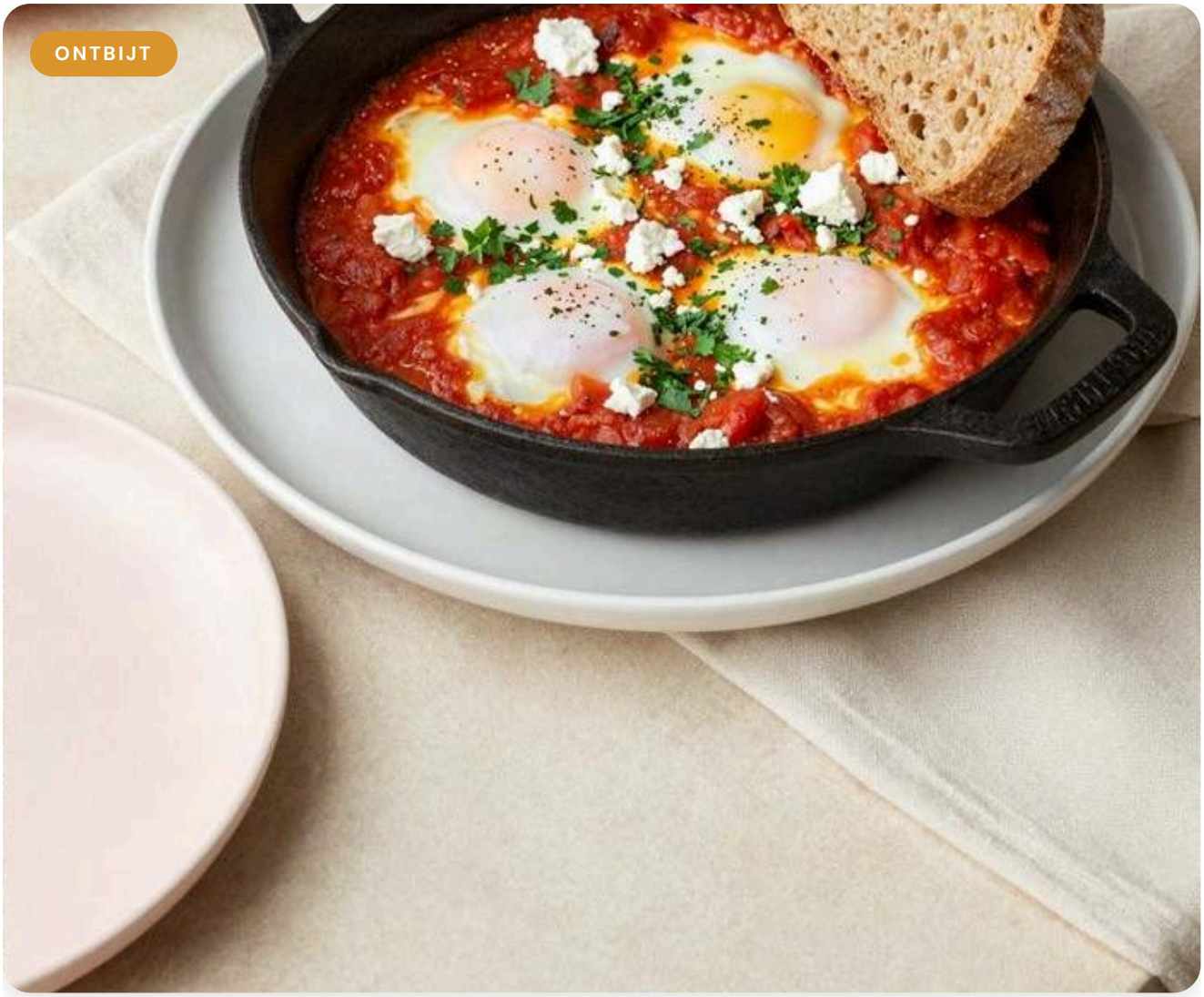
INGREDIËNTEN

- 250 g magere kwark
- 1 appel
- 30 g granola
- 1 el pindakaas
- ½ tl kaneel

BEREIDING

1. Schep de kwark in een kom.
2. Snijd de appel in blokjes en verdeel over de kwark.
3. Bestrooi met granola en kaneel.
4. Maak de pindakaas iets vloeibaar in de magnetron en sprenkel erover.

Tip Kies granola zonder toegevoegde suiker of maak hem zelf van havermout en noten.



Recept 6

Shakshuka

Eieren gepocheerd in een kruidige tomatensaus. Lekker voor een uitgebreid weekendontbijt.

25 min | ± 410 kcal p.p. | ± 22 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- 1 tl komijn
- ½ tl paprikapoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 4 eieren
- 40 g feta
- verse peterselie
- 2 sneden volkorenbrood

BEREIDING

1. Snipper de ui en snijd de paprika in reepjes. Fruit ze 5 minuten in de olie.
2. Voeg knoflook, komijn en paprikapoeder toe en bak 1 minuut mee.
3. Giet de tomatenblokjes erbij en laat 10 minuten zachtjes inkoken. Breng op smaak met zout en peper.
4. Maak 4 kuiltjes en breek in elk kuiltje een ei. Doe een deksel op de pan en laat 6 tot 8 minuten garen.
5. Bestrooi met feta en peterselie en serveer met het brood.

Tip Wil je de dooiers zacht? Haal de pan van het vuur zodra het eiwit net gestold is.



Recept 7

Volkoren toast met avocado en ei

Romig, knapperig en eiwitrijk. Een moderne klassieker die altijd werkt.

10 min | ± 440 kcal p.p. | ± 23 g eiwit p.p. | 1 persoon

INGREDIËNTEN

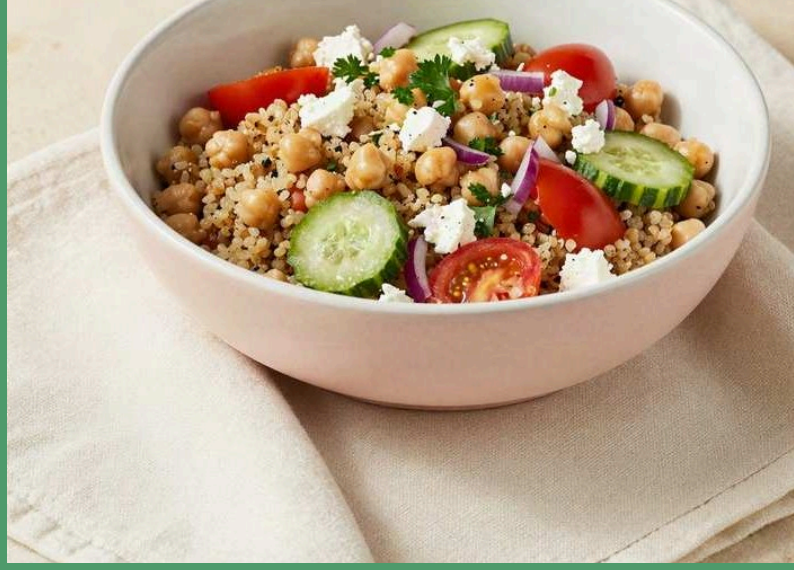
- 2 sneden volkorenbrood
- ½ avocado
- 2 eieren
- sap van ¼ citroen
- chilivlokken
- zout en peper
- handje rucola

BEREIDING

1. Kook de eieren 7 minuten voor een zachte dooier en spoel ze koud.
2. Rooster het brood.
3. Prak de avocado met citroensap, zout en peper.
4. Besmeer de toast met avocado, leg er rucola op en halveer de eieren erop.
5. Bestrooi met chilivlokken.

Tip Een gepocheerd ei of spiegelei werkt net zo goed.









HOOFDSTUK 2

Lunch

Salades, bowls, wraps en soep: lunches om mee te nemen of thuis in een kwartier te maken.

8 recepten · nr. 8–15



Recept 8

Mealprep noodle jar

Een instant noedelsoep die je zelf maakt: alles in een pot, op je werk alleen heet water erbij.

15 min | ± 380 kcal p.p. | ± 19 g eiwit p.p. | 1 persoon

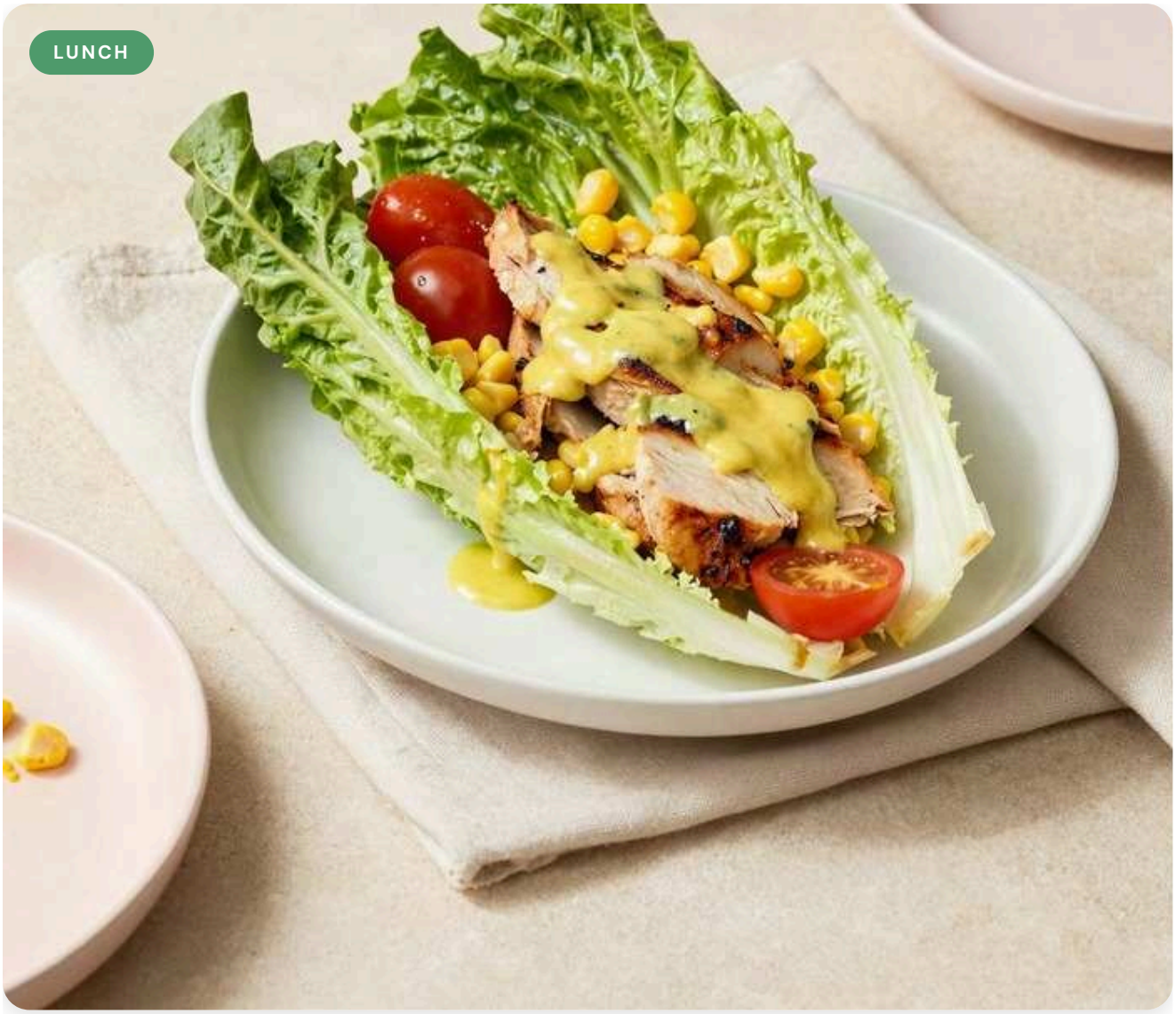
INGREDIËNTEN

- 60 g volkoren noedels
- 1 el miso
- 1 wortel
- handje spinazie
- handje taugé
- 1 ei
- 1 lente-ui
- 1 tl sojasaus

BEREIDING

1. Kook de noedels en het ei (8 minuten). Spoel beide koud af en pel het ei.
2. Rasp de wortel en snijd de lente-ui fijn.
3. Doe de miso en sojasaus onderin een grote pot. Laag daarop noedels, wortel, spinazie, taugé en het gehalveerde ei.
4. Sluit af en bewaar in de koelkast.
5. Giet bij het eten 400 ml kokend water in de pot, laat 3 minuten staan en roer goed door.

Tip Gebruik een glazen pot met een inhoud van minstens 750 ml.



Recept 9

Kipsalade slabootjes

Knapperige slablaadjes als bootjes, gevuld met kip en een frisse kerriedressing.

15 min | ± 335 kcal p.p. | ± 32 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 200 g kipfilet
- 1 romainesla
- 100 g maïs
- 150 g cherrytomaten
- 100 g magere yoghurt
- 1 tl kerriepoeder
- sap van ¼ citroen
- ½ avocado
- 2 sneden volkorenbrood
- zout en peper

BEREIDING

1. Kruid de kip met zout en peper en bak 6 minuten per kant gaar. Laat iets afkoelen en snijd in reepjes.
2. Halveer de cherrytomaten.
3. Roer yoghurt, kerriepoeder en citroensap tot een dressing.
4. Leg de stevigste slabladeren als bootjes op een plank.
5. Vul met kip, maïs, tomaat en plakjes avocado en besprenkel met de dressing. Serveer met het brood.

Tip Ook lekker met restjes kip van de avond ervoor.



Recept 10

Quinoa salade met kikkererwten

Een stevige maaltijdsalade die je makkelijk meeneemt. Blijft twee dagen goed.

20 min | ± 485 kcal p.p. | ± 23 g eiwit p.p. | 2 personen

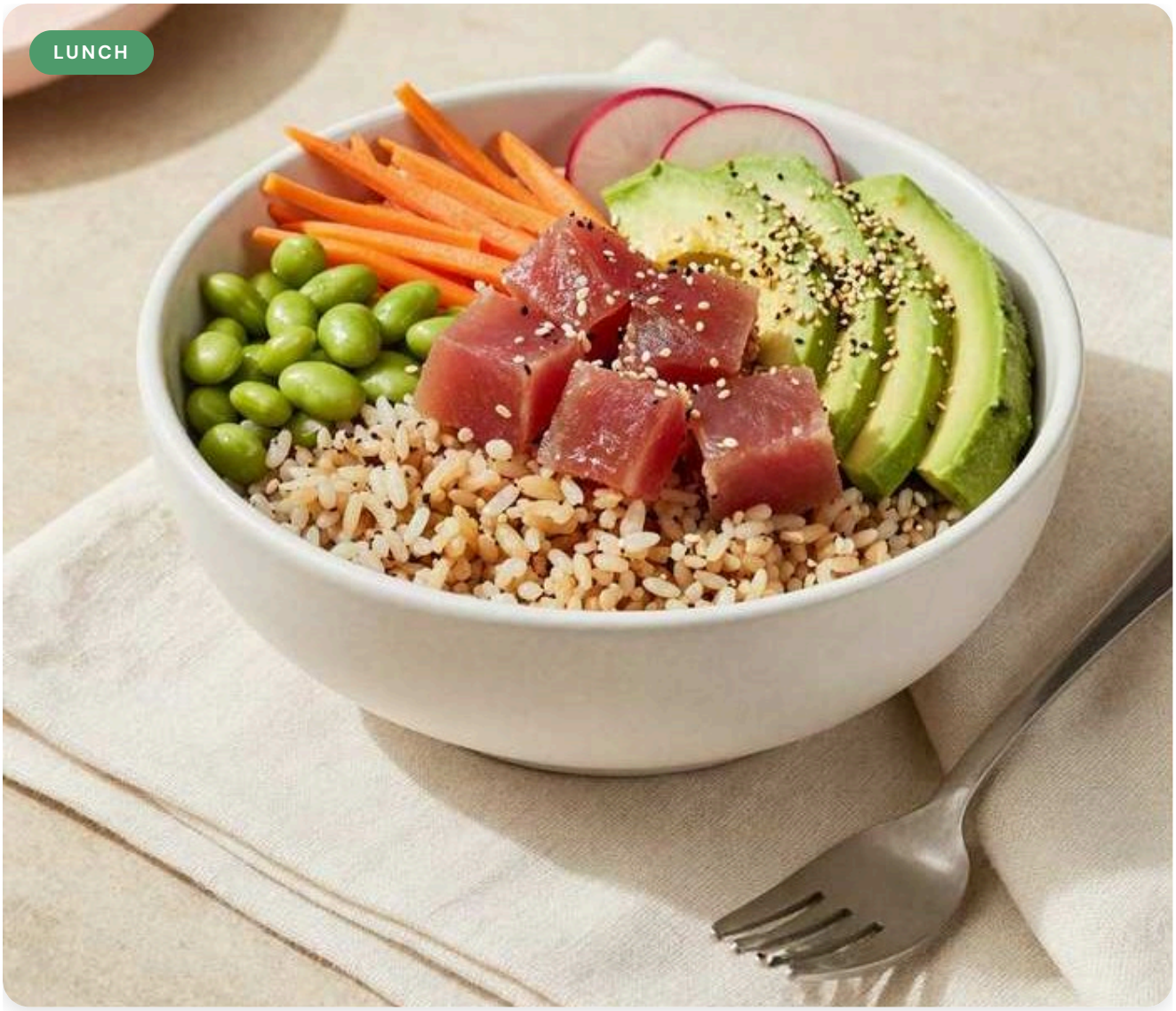
INGREDIËNTEN

- 100 g quinoa
- 1 blik kikkererwten
- 1 komkommer
- 150 g cherrytomaten
- 60 g feta light
- ½ rode ui
- 1 el olijfolie
- sap van ½ citroen
- verse peterselie

BEREIDING

1. Kook de quinoa volgens de verpakking en laat afkoelen.
2. Spoel en laat de kikkererwten uitlekken.
3. Snijd komkommer in blokjes, halveer de tomaten en snipper de ui.
4. Klop olijfolie en citroensap met zout en peper tot een dressing.
5. Meng alles en verkruimel de feta erover. Bestrooi met peterselie.

Tip Spoel quinoa altijd eerst in een zeef: dan smaakt hij niet bitter.



Recept 11

Gezonde poké bowl met tonijn

Een Hawaïaanse bowl vol kleur, met verse tonijn en edamame.

20 min | ± 450 kcal p.p. | ± 36 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 100 g zilvervliesrijst
- 200 g verse tonijn
- 100 g edamame
- 1 wortel
- 4 radijsjes
- ½ avocado
- 2 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Kook de rijst en laat afkoelen tot lauw.
2. Snijd de tonijn in blokjes en marineer 10 minuten in sojasaus en sesamolie.
3. Ontdooi de edamame, rasp de wortel, snijd radijsjes en avocado in plakjes.
4. Verdeel de rijst over twee kommen.
5. Leg tonijn, edamame, wortel, radijs en avocado erop en bestrooi met sesamzaad.

Tip Rauwe tonijn? Koop sushikwaliteit bij de visboer. Of gebruik tonijn uit blik op water.



Recept 12

Griekse salade met gegrilde kip

Een frisse Griekse salade met sappige kip: licht, maar met genoeg eiwit om door te gaan.

20 min | ± 375 kcal p.p. | ± 39 g eiwit p.p. | 2 personen

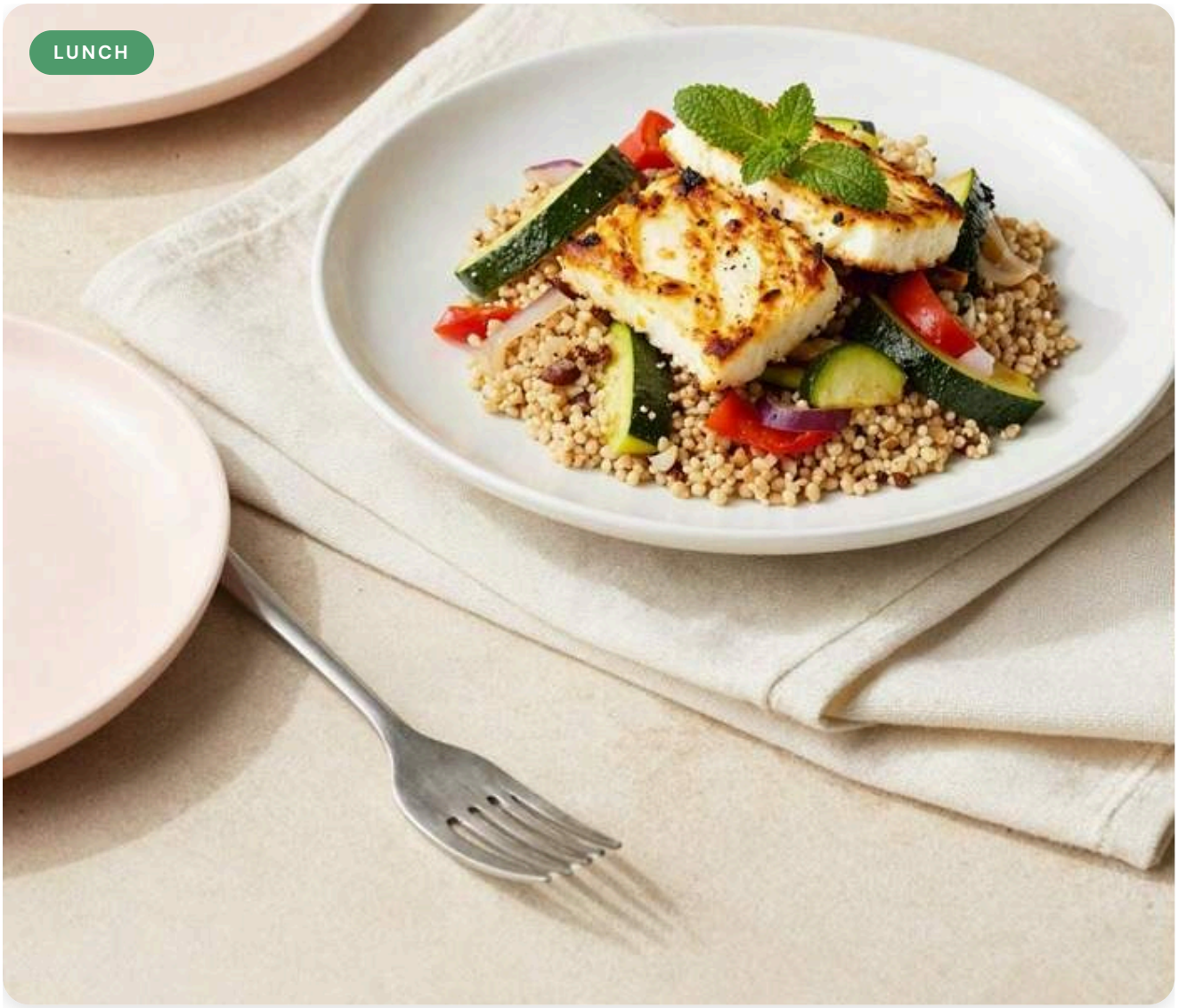
INGREDIËNTEN

- 250 g kipfilet
- 1 tl oregano
- 3 tomaten
- 1 komkommer
- ½ rode ui
- 50 g olijven
- 80 g feta light
- 1 el olijfolie
- 1 el rodewijnazijn

BEREIDING

1. Kruid de kip met oregano, zout en peper. Gril of bak 6 minuten per kant en snijd in plakken.
2. Snijd tomaten en komkommer in grove stukken en de ui in ringen.
3. Meng met de olijven.
4. Klop olijfolie en azijn tot een dressing en schep door de salade.
5. Verdeel over borden, leg de kip erop en verkruimel de feta erover.

Tip Een grillpan geeft mooie strepen en een rokerige smaak.



Recept 13

Couscous met gegrilde halloumi

Volkorencouscous met geroosterde groenten en goudbruine halloumi. Ook koud heerlijk.

25 min | ± 445 kcal p.p. | ± 19 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 100 g volkorencouscous
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- ½ rode ui
- 100 g halloumi
- 1 el olijfolie
- sap van ½ citroen
- verse munt

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 210 °C.
2. Snijd courgette, paprika en ui in stukken, meng met de helft van de olie en rooster 20 minuten.
3. Giet 150 ml kokend water op de couscous, dek af en laat 5 minuten staan. Maak los met een vork.
4. Snijd de halloumi in plakken en bak ze in een droge pan 2 minuten per kant goudbruin.
5. Meng couscous, groenten, citroensap en rest van de olie. Leg de halloumi erop en bestrooi met munt.

Tip Halloumi is zout van zichzelf: voeg geen extra zout toe.



Recept 14

Tomaten-linzensoep

Een romige, vullende soep zonder room. Rode linzen geven eiwit en binding.

30 min | ± 395 kcal p.p. | ± 18 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 teentje knoflook
- 1 tl komijn
- 100 g rode linzen
- 1 blik tomatenblokjes
- 750 ml groentebouillon
- 2 el magere yoghurt
- 2 sneden volkorenbrood

BEREIDING

1. Snipper de ui en snijd de wortel in blokjes. Fruit 5 minuten in de olie.
2. Voeg knoflook en komijn toe en bak 1 minuut mee.
3. Voeg linzen, tomatenblokjes en bouillon toe. Laat 20 minuten zachtjes koken.
4. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak.
5. Serveer met een lepel yoghurt en het brood.

Tip Deze soep is goed in te vriezen: maak een dubbele portie.



Recept 15

Volkoren wrap met kip en hummus

Een snelle wrap voor onderweg, met krokante groenten en romige hummus.

15 min | ± 410 kcal p.p. | ± 32 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

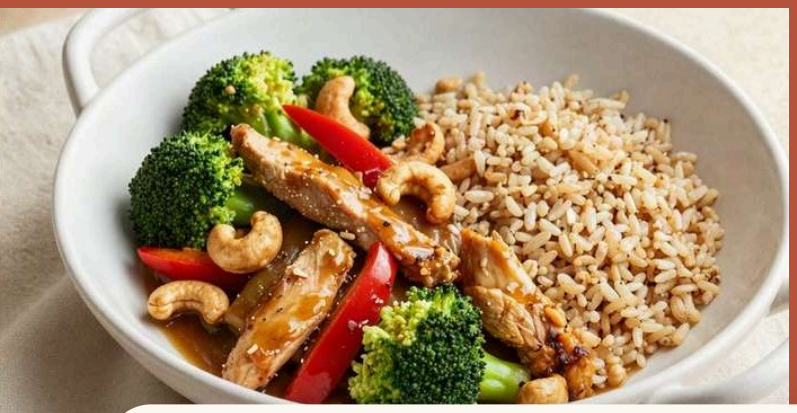
- 200 g kipfilet
- 1 tl paprikapoeder
- 2 volkoren wraps
- 4 el hummus
- 1 wortel
- ½ komkommer
- handje rucola

BEREIDING

1. Kruid de kip met paprikapoeder, zout en peper. Bak 6 minuten per kant en snijd in reepjes.
2. Rasp de wortel en snijd de komkommer in reepjes.
3. Besmeer de wraps met hummus.
4. Verdeel kip, wortel, komkommer en rucola erover.
5. Rol strak op en snijd schuin doormidden.

Tip Wikkel de wrap in bakpapier: zo valt hij niet uit elkaar als je hem meeneemt.



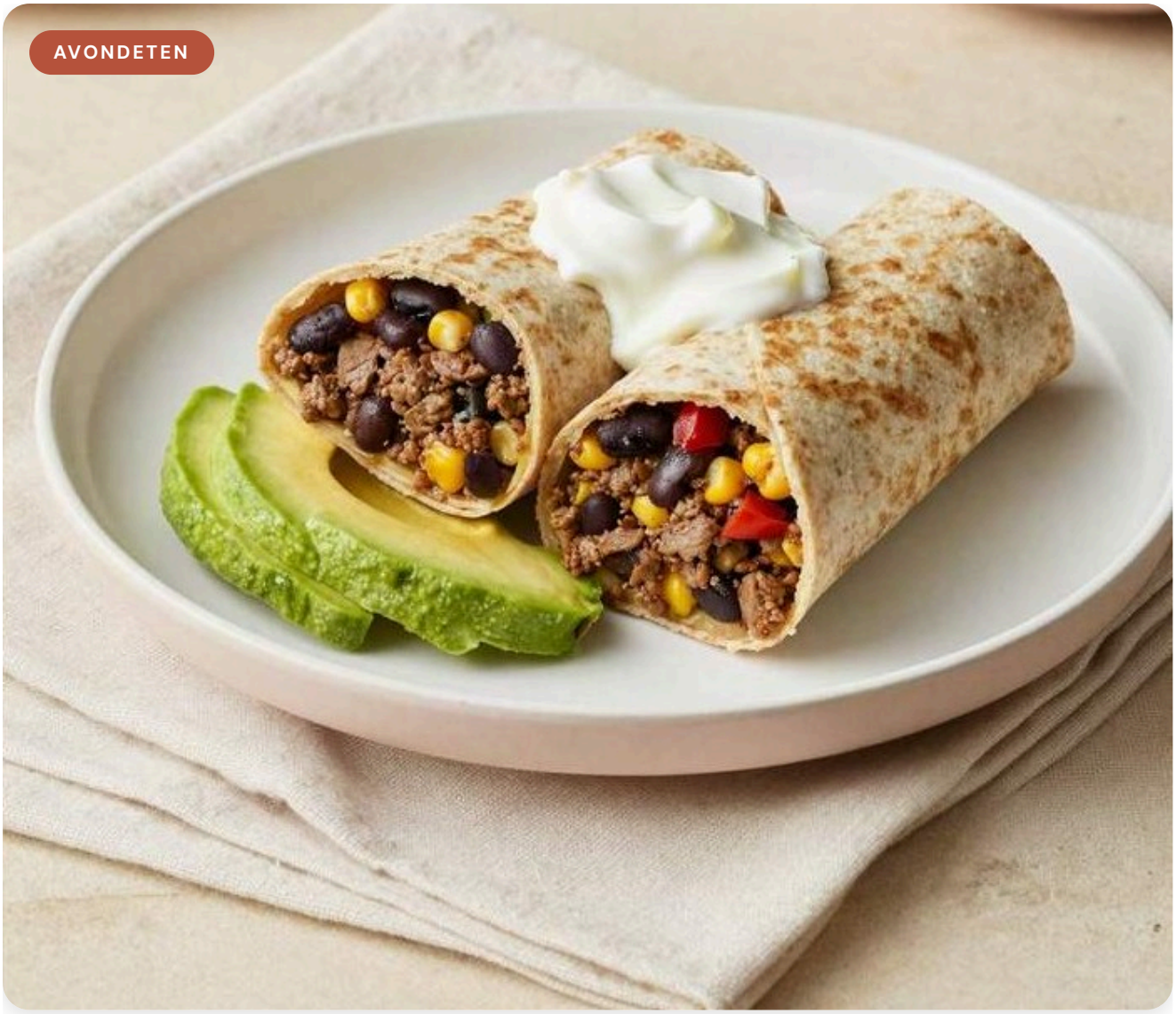



HOOFDSTUK 3

Avondeten

Van burrito's en curry tot traybake en lasagne: volwaardige avondmaaltijden vol groente en eiwit.

15 recepten · nr. 16–30



Recept 16

Mexicaanse burrito's

Volkoren tortilla's gevuld met gekruid gehakt, bonen en groenten. Griekse kwark vervangt de zure room.

25 min | ± 540 kcal p.p. | ± 35 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 tl olijfolie
- 200 g mager rundergehakt
- 1 el mexicaanse kruiden
- 1 rode paprika
- ½ blik zwarte bonen
- 70 g maïs
- 2 volkoren tortilla's
- ½ avocado
- 2 el griekse kwark
- handje ijsbergsla

BEREIDING

1. Bak het gehakt rul in de olie. Voeg de kruiden toe.
2. Snijd de paprika in blokjes en bak 4 minuten mee.
3. Voeg uitgelekte bonen en maïs toe en warm 3 minuten door.
4. Verwarm de tortilla's kort in een droge pan.
5. Vul ze met sla, het gehaktmengsel, plakjes avocado en een lepel kwark. Rol op.

Tip Vegetarisch? Vervang het gehakt door 150 g gekookte linzen.



Recept 17

Orzo met boerenkool en feta

Romige orzo met knapperige boerenkool, citroen en pijnboompitten. Klaar in twintig minuten.

20 min | ± 460 kcal p.p. | ± 19 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 150 g volkoren orzo
- 200 g boerenkool
- 1 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 60 g feta light
- 1 el pijnboompitten
- sap van ½ citroen

BEREIDING

1. Kook de orzo volgens de verpakking. Bewaar een kopje kookvocht.
2. Rooster de pijnboompitten in een droge pan en zet apart.
3. Verhit de olie, bak de knoflook kort en roerbak de boerenkool 4 minuten.
4. Schep de orzo erdoor met een scheutje kookvocht.
5. Verkruimel de feta erover, sprenkel citroensap erover en bestrooi met pijnboompitten.

Tip Voeg voor extra eiwit 150 g gebakken kipfilet of kikkererwten toe.



Recept 18

Gevulde aubergines met whipped feta

Geroosterde aubergine met een romige laag opgeklopte feta, granaatappel en munt.

40 min | ± 415 kcal p.p. | ± 23 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 aubergines
- 1 el olijfolie
- 60 g feta
- 150 g griekse kwark
- 1 teentje knoflook
- 2 el granaatappelpitjes
- verse munt
- 1 blik kikkererwten
- 1 tl paprikapoeder

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de aubergines in de lengte en kerf het vruchtvlees in.
2. Bestrijk met olie, bestrooi met zout en rooster 30 minuten met de snijkant naar boven.
3. Rooster de laatste 15 minuten de uitgelekte kikkererwten met paprikapoeder ernaast.
4. Mix feta, kwark en knoflook tot een romige whipped feta.
5. Verdeel de whipped feta over de aubergines en garneer met kikkererwten, granaatappelpitjes en munt.

Tip Kerf de aubergine diep in een ruitpatroon: dan wordt hij overal zacht.



Recept 19

Koreaanse kimchi fried rice

Gebakken rijst met kimchi, groenten en een spiegelei. Pittig, zuur en heel snel.

20 min | ± 435 kcal p.p. | ± 16 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 150 g zilvervliesrijst
- 150 g kimchi
- 1 el gochujang
- 1 tl sesamolie
- 1 wortel
- 100 g sugar snaps
- 2 eieren
- 2 lente-uien
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Kook de rijst, liefst een dag van tevoren, en laat volledig afkoelen.
2. Snijd de kimchi klein, de wortel in blokjes en de sugar snaps schuin.
3. Verhit de sesamolie en roerbak wortel en sugar snaps 3 minuten.
4. Voeg rijst, kimchi en gochujang toe en bak 5 minuten tot de rijst iets krokant wordt.
5. Bak de eieren als spiegelei en leg ze op de rijst. Bestrooi met lente-ui en sesamzaad.

Tip Koude rijst van gisteren bakt het lekkerst: hij plakt niet en wordt mooi krokant.



Recept 20

Turkse kofte

Gekruide gehaktrolletjes met een frisse salade en yoghurt-knoflooksaus.

30 min | ± 420 kcal p.p. | ± 36 g eiwit p.p. | 2 personen

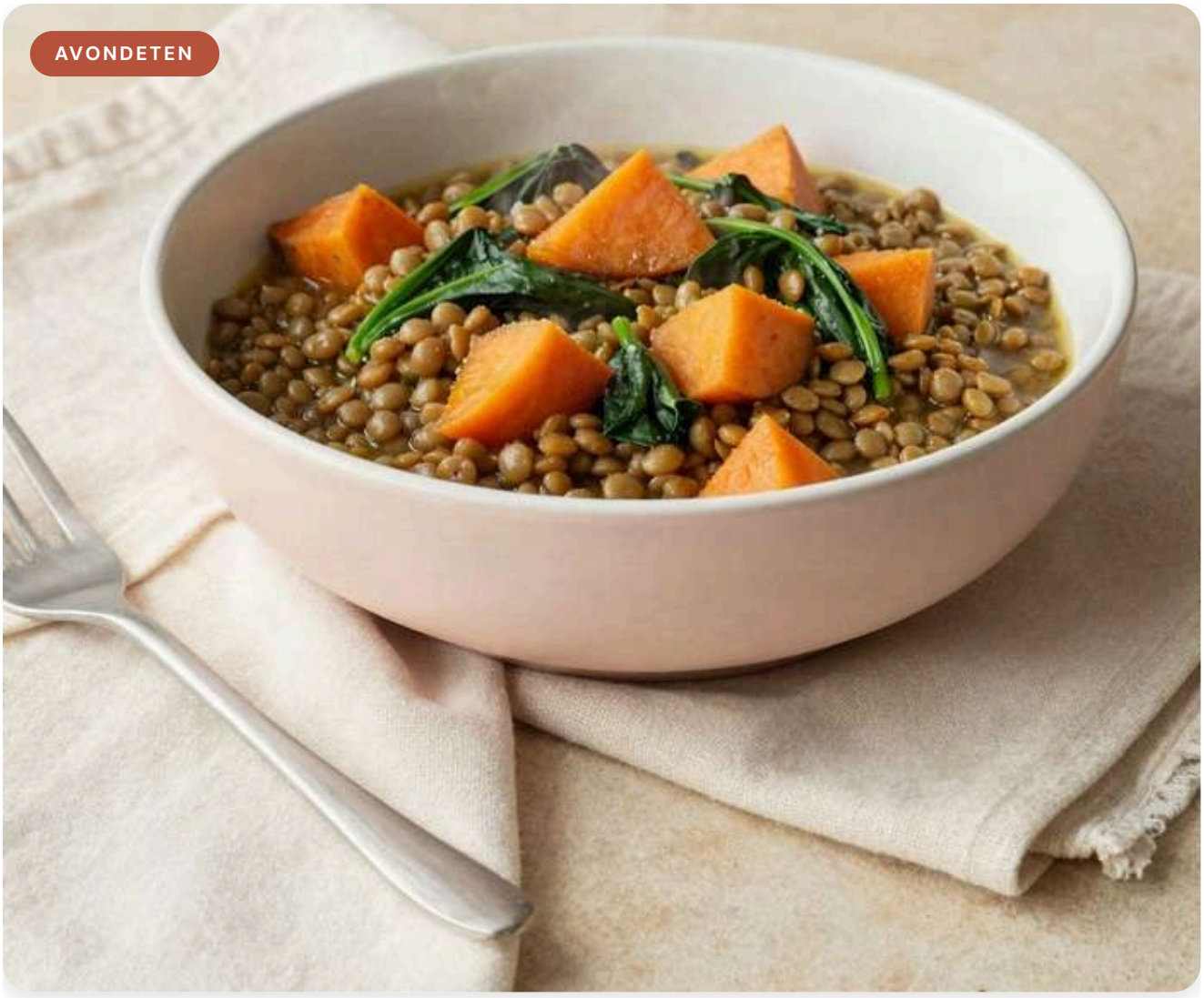
INGREDIËNTEN

- 250 g mager rundergehakt
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- verse peterselie
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- ½ rode ui
- 150 g magere yoghurt
- 80 g bulgur

BEREIDING

1. Rasp de ui en meng met gehakt, knoflook, komijn, paprikapoeder, peterselie, zout en peper.
2. Vorm 8 langwerpige rolletjes en bak ze in een grillpan 8 tot 10 minuten rondom gaar.
3. Kook de bulgur volgens de verpakking.
4. Snijd tomaten, komkommer en rode ui in kleine stukjes voor een frisse salade.
5. Roer de yoghurt met wat knoflook en zout. Serveer de kofte met bulgur, salade en saus.

Tip Maak de kofte een paar uur van tevoren en laat ze koud worden: dan vallen ze niet uit elkaar.



Recept 21

Linzenstoof met zoete aardappel

Een verwarmende stoofpot vol vezels en plantaardig eiwit. Ideaal om in te vriezen.

40 min | ± 480 kcal p.p. | ± 19 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 2 wortels
- 1 teentje knoflook
- 1 tl komijn
- 1 tl kurkuma
- 300 g zoete aardappel
- 120 g groene linzen
- 1 blik tomatenblokjes
- 500 ml groentebouillon
- handje spinazie

BEREIDING

1. Snipper de ui en snijd wortels en zoete aardappel in blokjes.
2. Fruit de ui 5 minuten in de olie, voeg knoflook, komijn en kurkuma toe.
3. Voeg wortel, zoete aardappel, linzen, tomaten en bouillon toe.
4. Laat 25 tot 30 minuten zachtjes stoven tot de linzen gaar zijn.
5. Roer de spinazie erdoor tot hij slinkt en breng op smaak.

Tip Een lepel yoghurt en wat verse koriander maken het helemaal af.



Recept 22

Zalm uit de oven met broccoli

Alles op één bakplaat: zalm, broccoli en krieltjes. Weinig afwas, veel smaak.

30 min | ± 495 kcal p.p. | ± 34 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 zalmfilets
- 400 g broccoli
- 300 g krieltjes
- 1 el olijfolie
- 1 citroen
- 1 teentje knoflook
- verse dille

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de krieltjes en meng met de helft van de olie, zout en peper.
2. Rooster de krieltjes 10 minuten op een bakplaat.
3. Voeg de broccoliroosjes toe met de rest van de olie en knoflook.
4. Leg de zalm erbij, leg er plakjes citroen op en bak nog 12 tot 15 minuten.
5. Bestrooi met verse dille.

Tip De zalm is gaar als hij in het midden net niet meer glazig is.



Recept 23

Gezonde kapsalon met zoete aardappel

De Rotterdamse snackklassieker in een lichtere versie: zoete aardappel uit de oven, kip, sla en een beetje kaas.

35 min | ± 485 kcal p.p. | ± 39 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 400 g zoete aardappel
- 1 el olijfolie
- 250 g kipfilet
- 1 tl kipkruiden
- 30 g geraspte kaas
- ½ ijsbergsla
- 2 tomaten
- ½ komkommer
- 3 el knoflooksaus light

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Snijd de zoete aardappel in frietjes, meng met olie en bak 25 minuten.
2. Snijd de kip in reepjes, kruid en bak 6 minuten gaar.
3. Leg de kip op de frietjes, strooi de kaas erover en zet 3 minuten terug in de oven.
4. Snijd sla, tomaat en komkommer.
5. Leg de salade erop en besprenkel met knoflooksaus.

Tip Maak je eigen knoflooksaus van magere yoghurt, knoflook en een snufje zout.



Recept 24

Thaise groene curry met veel groenten

Een geurige curry met kip en heel veel groente, op basis van lichte kokosmelk.

30 min | ± 455 kcal p.p. | ± 37 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 250 g kipfilet
- 1 el groene currypasta
- 200 ml kokosmelk light
- 1 rode paprika
- 150 g sperziebonen
- 1 courgette
- 1 tl vissaus
- sap van ½ limoen
- verse koriander
- 100 g zilvervliesrijst

BEREIDING

1. Kook de rijst.
2. Bak de currypasta 1 minuut in een wok tot hij gaat geuren.
3. Voeg de kip in blokjes toe en bak rondom aan.
4. Voeg kokosmelk, sperziebonen, paprika en courgette toe en laat 10 minuten zachtjes koken.
5. Breng op smaak met vissaus en limoensap en serveer met rijst en koriander.

Tip Groene currypasta verschilt sterk in pittigheid: proef een beetje en doseer voorzichtig.



Recept 25

Gevulde paprika met rundergehakt

Paprika's gevuld met gehakt, rijst en tomaat, met een gesmolten kaaskorstje.

45 min | ± 480 kcal p.p. | ± 33 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 4 rode paprika's
- 200 g mager rundergehakt
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 70 g zilvervliesrijst
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 tl oregano
- 40 g geraspte kaas

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de rijst halfgaar (10 minuten).
2. Snijd de kapjes van de paprika's en haal de zaadlijsten eruit.
3. Bak gehakt, ui en knoflook rul. Voeg de helft van de tomaten, oregano en de rijst toe.
4. Vul de paprika's, zet ze in een ovenschaal en giet de rest van de tomaten eromheen.
5. Bestrooi met kaas en bak 25 minuten.

Tip Zet de kapjes de laatste 10 minuten naast de paprika's in de schaal: mooi om op te dienen.



Recept 26

Kip siam met broccoli en cashews

Een snelle wokschotel met een zoet-zoute pindasaus, krokante cashews en broccoli.

25 min | ± 500 kcal p.p. | ± 42 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 250 g kipfilet
- 300 g broccoli
- 1 rode paprika
- 1 el pindakaas
- 2 el sojasaus
- sap van ½ limoen
- 1 cm verse gember
- 1 teentje knoflook
- 20 g cashewnoten
- 100 g zilvervliesrijst

BEREIDING

1. Kook de rijst.
2. Roer pindakaas, sojasaus, limoensap en 4 el water tot een saus.
3. Wok de kip in reepjes 5 minuten met gember en knoflook.
4. Voeg broccoli en paprika toe en wok 4 minuten mee.
5. Giet de saus erbij, schep om en bestrooi met cashewnoten. Serveer met rijst.

Tip Rooster de cashews eerst in een droge wok: ze worden knapperiger en smaakvoller.



Recept 27

Traybake met kipdijfilet en knolselderij

Een ovenschotel met krokante kipdij, knolselderij, wortel en rode ui. Herfstig en makkelijk.

45 min | ± 415 kcal p.p. | ± 32 g eiwit p.p. | 2 personen

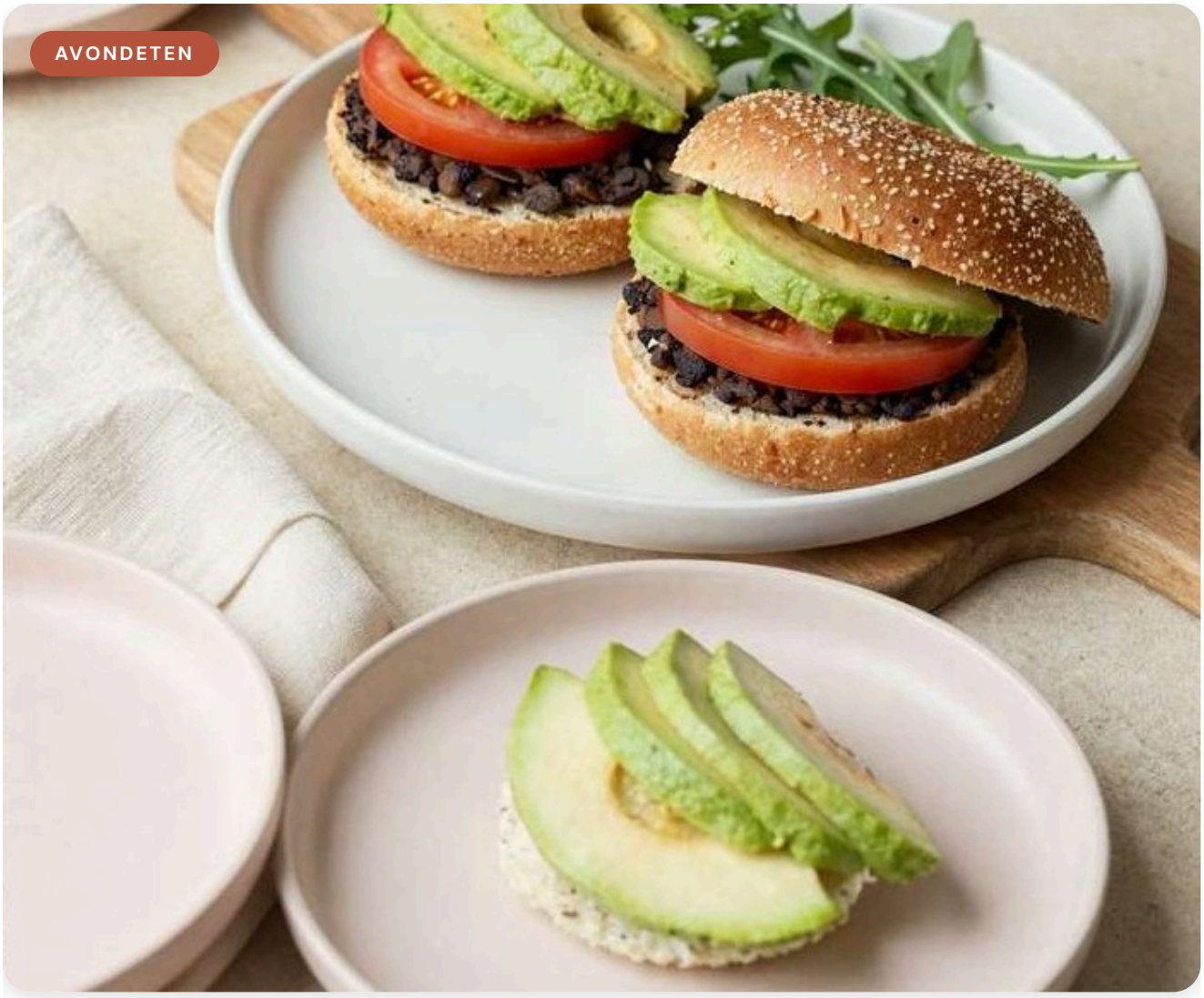
INGREDIËNTEN

- 300 g kipdijfilet
- 400 g knolselderij
- 3 wortels
- 1 rode ui
- 1 el olijfolie
- 1 tl tijm
- 1 tl paprikapoeder
- 1 citroen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 210 °C.
2. Snijd knolselderij en wortels in blokjes en de ui in partjes.
3. Meng de groenten met olie, tijm, zout en peper en verdeel over een bakplaat.
4. Kruid de kip met paprikapoeder en leg tussen de groenten. Leg er partjes citroen bij.
5. Rooster 35 tot 40 minuten tot alles goudbruin is.

Tip Snijd de knolselderij in gelijke blokjes van 2 cm: dan is alles tegelijk gaar.



Recept 28

Zwarte bonen burgers

Stevige vegaburgers van zwarte bonen en havermout, op een volkoren bol met avocado.

30 min | ± 525 kcal p.p. | ± 23 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 blik zwarte bonen
- 40 g havervlokken
- 1 ei
- ½ ui
- 1 tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- 2 volkorenbollen
- ½ avocado
- 1 tomaat
- handje rucola

BEREIDING

1. Laat de bonen goed uitlekken en dep ze droog. Prak ze grof.
2. Meng met havervlokken, ei, fijngesnipperde ui, komijn, paprikapoeder, zout en peper.
3. Vorm 2 burgers en laat 10 minuten opstijven in de koelkast.
4. Bak ze in de olie 4 tot 5 minuten per kant.
5. Serveer op de bollen met avocado, tomaat en rucola.

Tip Hoe droger de bonen, hoe steviger de burger.



Recept 29

Geroosterde bloemkoolsteak

Dikke plakken bloemkool, goudbruin geroosterd, met hummus en een frisse kruidensalsa.

35 min | ± 375 kcal p.p. | ± 17 g eiwit p.p. | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 1 el olijfolie
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijn
- 4 el hummus
- 1 blik kikkererwten
- verse peterselie
- sap van ½ citroen
- 1 el granaatappelpitjes

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Snijd uit het midden van de bloemkool 2 plakken van 2 cm dik.
2. Bestrijk met olie, kurkuma en komijn en leg op een bakplaat met de rest van de roosjes en de uitgelekte kikkererwten.
3. Rooster 25 minuten, keer halverwege.
4. Hak de peterselie en meng met citroensap tot een salsa.
5. Smeer hummus op de borden, leg de steak erop en garneer met kikkererwten, salsa en granaatappel.

Tip De restjes bloemkool van de zijkanten rooster je mee: niets gaat verloren.



Recept 30

Fit-style lasagne met groenten

Een lichtere lasagne met mager gehakt, veel groente en ricotta in plaats van bechamelsaus.

60 min | ± 395 kcal p.p. | ± 33 g eiwit p.p. | 4 personen

INGREDIËNTEN

- 250 g mager rundergehakt
- 1 ui
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 tl oregano
- 6 volkoren lasagnebladen
- 250 g ricotta
- 1 ei
- 125 g mozzarella light
- handje spinazie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Bak het gehakt rul met de ui.
2. Rasp courgette en wortel en bak 5 minuten mee. Voeg tomaten en oregano toe en laat 10 minuten pruttelen.
3. Meng ricotta met het ei, zout en peper.
4. Bouw in een ovenschaal laagjes: saus, lasagnebladen, spinazie, ricotta. Herhaal en eindig met saus.
5. Leg de mozzarella erop en bak 35 minuten. Laat 5 minuten rusten voor het snijden.

Tip Deze lasagne is goed voor 4 porties: de rest kun je de volgende dag opwarmen of invriezen.








EET SMAKELIJK

Fit eten, *elke dag*

Kies je favorieten, gebruik het weekmenu als start en maak de recepten je eigen. Dit boek is bedoeld als inspiratie en vervangt geen persoonlijk voedings- of medisch advies.