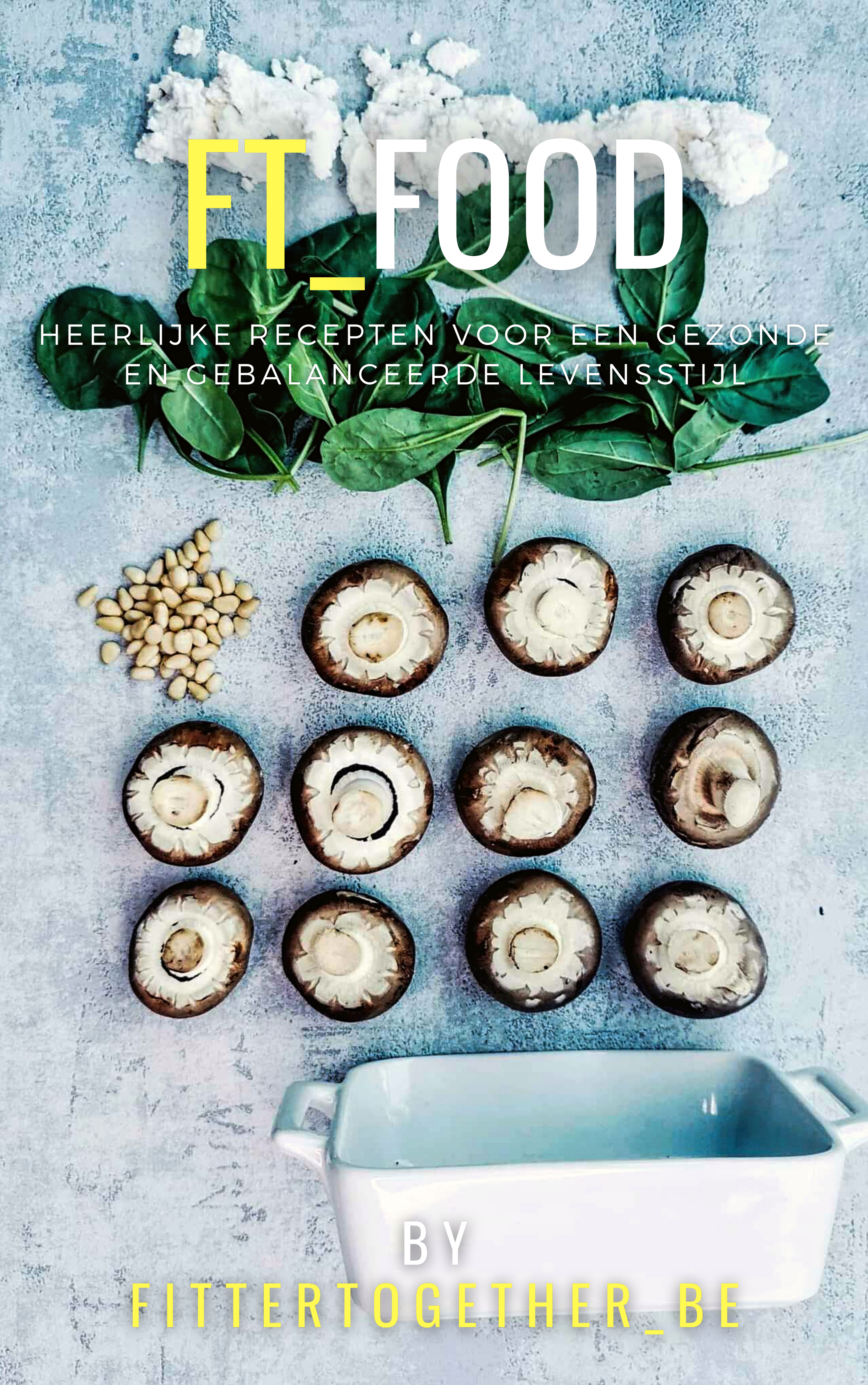




FT FOOD

HEERLIJKE RECEPTEN VOOR EEN GEZONDE
EN GEBALANCEERDE LEVENSTIJL

BY
FITTERTOGETHER_BE



LEUK KOKEN MET FT_FOOD,

IN DIT KOOKBOEK HEBBEN WE ONZE EIGEN
CREATIES GEBUNDELD. DEZE RECEPTEN
VORMEN EEN WEERSPIEGELING VAN DE
GEZONDE BALANS WAAR WE VOOR STAAN.

WIJ WILLEN GRAAG IEDEREEN BEDANKEN
DIE ONS HEEFT GESTEUND IN ONS PROCES
NAAR EEN GEZONDE LEVENSTIJL EN HET
OPBOUWEN VAN ONS LIFESTYLEPLAN EN DIT
RECEPTENBOEK. OOK ONZE VOLGERS EN
COMMUNITYLEDEN STAAN MEE AAN DE
BASIS VAN DIT GEHELE PLAN!

GENIET VAN DE RECEPTEN EN DEEL UW
CREATIES EN ERVARINGEN OP INSTAGRAM
MET #FITTERTOGETHER_BE EN TAG
@FITTERTOGETHER_BE OF DEEL ZE IN ONZE
FACEBOOKCOMMUNITY.

VEEL LIEFS,

Tjalina &
Saimi





inhoud

01

ONTBIJT

<i>Havermout pannenkoekjes</i>	01
<i>Chocolate brownie proteïne breakfast</i>	02
<i>Gebakken havermout met chocolade</i>	03
<i>Pink pitaya havermout</i>	04
<i>Banaan proteïne cake</i>	05
<i>Mango smoothie bowl</i>	06
<i>Triple chocolate granola</i>	07
<i>Overnight oats chocolade / mandarijn</i>	08
<i>Smoothie</i>	09
<i>Breakfast banana split</i>	10

02

LUNCH

<i>Salade geitenkaas</i>	12
<i>Frittata</i>	13
<i>Salade met aardbeien en yoghurtdressing</i>	14
<i>Wrap met side salade</i>	15
<i>Lunchtoast met hummus</i>	16
<i>Omelet wrap</i>	17
<i>Worteltaart</i>	18
<i>Bloemkool croques</i>	19
<i>Açaï bowl</i>	20
<i>Champignon broccoli maaltijdsoep</i>	21

03

DINNER

<i>Vegetarische quiche</i>	23
<i>Gevulde puntpaprika</i>	24
<i>Kip enchilada's</i>	25
<i>Pappadums met auberginemousse</i>	26
<i>Vol-au-vent</i>	27
<i>Eiwitrijke burgers</i>	28
<i>Vegetarische ovenschotel met broccoli en bloemkoolsaus</i>	29
<i>Kip pizza met pepperoni</i>	30
<i>Kip Kapsalon</i>	31
<i>Wrap Pizza</i>	32
<i>Shaksuka</i>	33



inhoud

04

SNACKS

<i>Citroen-framboos cupcakes</i>	35
<i>Mug cake (glutenvrij)</i>	36
<i>Chocolate mug cake</i>	37
<i>Chocolate matcha cake</i>	38
<i>Aardbei tiramisu met muesli</i>	39
<i>Frozen yoghurt bars</i>	40
<i>Havermout chocolade koekjes</i>	41
<i>No bake chocolade koekjes</i>	42
<i>Tiramisu</i>	43
<i>Brownies</i>	44
<i>Aubergine croques</i>	45
<i>Tortilla chips met paprika dip</i>	46
<i>Gevulde champignons</i>	47
<i>Zoete aardappel en wortel frietjes met yoghurtdip</i>	48

05

EXTRA'S

<i>Watermeloen limonade</i>	50
<i>Pre-workout shake</i>	51
<i>Cloud bread</i>	52
<i>Yoghurt dressing</i>	53

HOOFDSTUK 01

ontbijt





HAVERMOUT PANNENKOEKJES

58kcal / portie - 8 porties

Bereidingstijd: +- 15min

INGREDIËNTEN

- 40g havermoutmeel
- 170g griekse yoghurt mager
- 1/2de banaan
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel vanille extract
- 1 theelepel honing

WERKWIJZE

1. Mix alle ingrediënten samen in een kom.
2. Bak de pannenkoekjes op de pan met een beetje zonnebloemolie, zorg dat je pan warm genoeg is en plaats eventueel een deksel op de pan zodat de pannenkoekjes ook binnenin goed gaar zijn.
3. Garneer naar smaak! Wij gebruikten hier perzikjes gebakken in wat honing.



Tip:
Voeg een schepje
eiwitpoeder toe voor
extra proteïnen

CHOCOLATE BROWNIE PROTEIN BREAKFAST

491kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 35min

INGREDIËNTEN

- 1/2de banaan
- 150ml halfvolle melk
- 30g havermout
- 5g cacaopoeder
- 1 schep proteïne poeder naar keuze
- 10g honing
- 1 theelepel bakpoeder
- Blokje pure chocolade (15g)
- Chocolate chips



WERKWIJZE

1. Mix alle ingrediënten, behalve de chocolade en chocolate chips samen in een blender.
2. Doe de helft van het mengsel in een klein ovenschaaltje, leg het blokje in het midden en bedek het met de rest van het mengsel.
3. Strooi wat chocolate chips bovenop.
4. Plaats zo'n 20min in de oven op 180graden.

Tip:
Ik gebruik slow relaese
caseïne in de smaak
vanille



GEBAKKEN HAVERMOUT MET CHOCOLADE

350kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 30min

INGREDIËNTEN

- 30g havermout
- 60ml amandelmelk ongezoet
- 5g cacao poeder
- 1 eiwit
- 5g bakpoeder
- 10g chocolate chips
- 10g honing

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Meng alle ingrediënten samen, hou enkele chocolate chips over.
3. Spray wat bakspray in een kleine bakvorm, giet het mengsel erin en werk af met chocolate chips.
4. Plaats ongeveer 20min in de oven.
5. Werk eventueel af met wat gesmolten chocolade.

Tip:
Gebruik een heel klein
ovenschaaltje voor
1persoon.



PINK PITAYA HAVERMOUT

230 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 10min

INGREDIËNTEN

- 40g havermout
- 250ml amandelmelk
- 1 zakje pink pitaya pulp van The Holy Berry
- Granaatappel pitjes, aardbeien, druiven,...



WERKWIJZE

1. Laat het zakje pink pitaya ontdooien.
2. Breng de melk aan de kook en voeg daarna al roerend de havermout vlokken toe.
3. Laat 2min doorkoken en voeg het zakje pitaya toe aan je havermoutpap.
4. Laat even afkoelen, doe in een kommetje en werk af met fruit, granola, zaden,...

Tip:
Kijk op de site van
'The Holy Berry' voor
hun verkooppunten



BANAAN PROTEINE CAKE

120kcal / portie - 15 porties

Bereidingstijd: +- 50min

INGREDIËNTEN

- 180g havermoutmeel
- 3 bananen
- 3 eieren
- 50ml amandelmelk
- 16g bakpoeder
- 40g chocolade puur
- 10g honing
- 30g eiwitpoeder
- 15g hazelnoten
- 10g chocolate chips
- eetlepel vanille extract



WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Doe de havermoutbloem, de eieren, de bananen, het eiwitpoeder en de amandelmelk in een kom en mix door elkaar.
3. Hak de chocolade fijn en doe dit samen met het bakpoeder, de honing en het vanille extract bij het mengsel. Meng alles nogmaals door.
4. Hak de hazelnoten fijn. Doe het beslag in een kom en strooi de fijngehakte hazelnoten en chocolate chips erover.
5. Plaats de cake zo'n 40min in de oven.

Tip:
Wij gebruiken slow
release caseïne van het
merk 'myprotein'



MANGO SMOOTHIEBOWL

300 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 5min

INGREDIËNTEN

- 300g griekse yoghurt
- 75g diepgevroren mango
- Toppings: chiazaad, kokosschilfers, mango, okkernoot, blauwe bessen

WERKWIJZE

1. Doe de mango en griekse yoghurt in een blender en mix tot 1 mooi geheel.
2. Werk af met de toppings en geniet!



Tip:
Hou je niet van griekse yoghurt?
Gebruik dan een yoghurt met
vanille smaak zoals skyr vanille.



TRIPLE CHOCOLATE GRANOLA

164 kcal / 30g

Bereidingstijd: +- 50min

INGREDIËNTEN

- 150gr havermout
- 70gr hazelnoten
- 30gr gepofte spelt
- 20gr gepofte quinoa
- 150gr amandelnoten
- 30gr chia zaad
- 30gr cornflakes
- 50gr honing
- 70gr kokosolie
- 50gr witte chocolade
- 60gr pure chocolade
- 50gr wafelstukjes

WERKWIJZE

1. Pulseer de noten in een blender, let op! Zorg dat dat het geen poeder word maar er nog grovere stukken inzitten ook.
2. Doe alle droge ingrediënten in een kom (dus alles behalve de chocolade, wafelstukjes, honing en kokosolie) en meng alles goed door elkaar met een lepel.
3. Doe de kokosolie en honing in een steelpannetje en laat smelten op een laag vuurtje.
4. Giet de kokosolie en honing bij de droge ingrediënten en meng nogmaals heel goed door elkaar.
5. Verwarm de oven op 160 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Giet de granola op de bakplaat en druk alles goed aan.
7. Plaats in de oven voor 10min.
8. Schep na 10min de granola eens door, druk alles nogmaals goed aan en plaats opnieuw in de oven voor 15min. Tot de granola een mooie bruine kleur heeft.
9. Laat de granola afkoelen, hak de chocolade in stukjes en meng deze erdoor samen met de wafelstukjes. Je kan nu eventueel nog rozijnen, gedroogde cranberry's, gedroogde abrikozen,... toevoegen.
10. Bewaar de granola in een luchtdichte doos of kom.





OVERNIGHT OATS CHOCOLADE/MANDARIJN

330 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 5min

INGREDIËNTEN

- 30g havermout
- 50ml amandelmelk
- 50g skyr vanille of andere yoghurt
- 1 eetlepel cacao poeder
- 1 theelepel vanille
- 1 theelepel chiazaad
- 1 eetlepel honing
- 1 mandarijn
- 10g muesli
- chocolate chips

WERKWIJZE

1. Meng alle ingrediënten samen (behalve de mandarijn, muesli en chocolate chips).
2. Doe het mengsel in een luchtdigt potje en plaats een nacht in de koelkast.
3. De volgende ochtend meng je alles nog eens samen en werk je af met de muesli, chocolate chips en mandarijn.

Tip:
Wij gebruiken de krokante
muesli 5 noten van Albert Heijn.



SMOOTHIE

279 kcal / portie - 1 portie

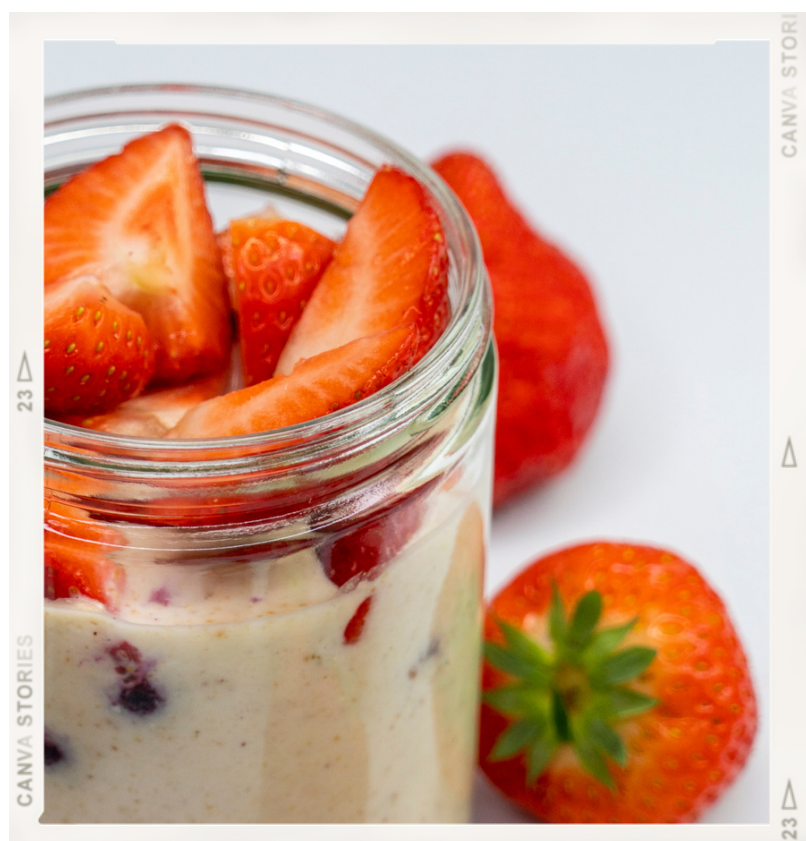
Bereidingstijd: +- 10min

INGREDIËNTEN

- 50g bevroren aardbei
- 50g bevroren blauwe bessen
- 50g bevroren mango
- 1/2 banaan
- 2 eetlepels griekse yoghurt
- 200ml melk

WERKWIJZE

1. Mix alle samen met een blender en klaar!



Tip:
Alle soorten fruit kunnen gebruikt worden voor een smoothie.



BREAKFAST BANANA SPLIT

350 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 5min

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 200g griekse yoghurt
- 50g frambozen
- 50g blauwe bessen
- zakje frambozencoulis (of geplette frambozen)
- 30g muesli
- 1 lepel pindakaas

WERKWIJZE

1. Snijd de banaan in 2
2. Verdeel er alle andere ingrediënten over.



Maak hier je eigen kunstwerk van!.

HOOFDSTUK

02

lunch





SALADE MET GEITENKAAS

350 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 15min

INGREDIËNTEN

- 1 perzik
- 60g geitenkaas
- 1 eetlepel honing
- sla
- okkernoten

WERKWIJZE

- 1.verwarm de oven op 180graden.
- 2.Snij de geietnkaas in plakjes en laat zo'n 10min opwarmen in de oven.
- 3.Snij de perzik in plakjes.
- 4.Doe honing in een pan en bak de perzikken hierin.
- 5.Dresseer het bord met sla, de perzikken, geitenkaas en zo'n 30g okkernoten.

Tip:
Kan ook koud gegeten worden.



FRITTATA

250 kcal / portie - 4 porties

Bereidingstijd: +- 40min

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 50g rozijnen
- 3g bakpoeder
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kurkuma
- verse koriander
- verse peterselie

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven op 180graden.
2. Snij de peterselie en de koriander fijn.
3. Doe alle ingrediënten in een kom en meng tot 1 geheel.
4. Doe het mengsel in een bakvorm en plaats 30min in de oven.
5. Laat afkoelen en dien op.

Tip:
Kan 3 dagen bewaard worden in
de koelkast



SALADE MET AARDBEIEN EN YOGHURT DRESSING

300 kcal / portie - 2 porties

Bereidingstijd: +- 15min

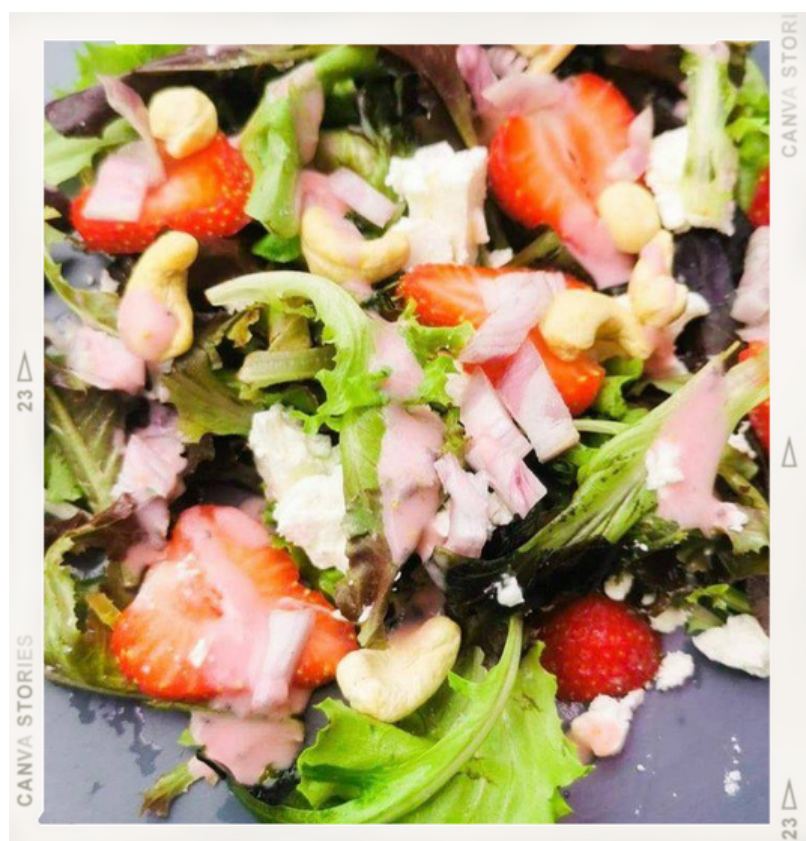
INGREDIËNTEN

Voor de dressing

- 30g aardbeien
- 1 eetlepel honing
- 100g magere yoghurt
- 1 theelepel chiazaden

Voor de salade

- gemengde sla
- 1 sjalot
- 5 amandelen
- 100g feta
- 170g aardbeien



WERKWIJZE

1. Leg de salade op een bord of doe het in een kom.
2. Snij de aardbeien in plakjes en verspreid ze over de salade.
3. Hak de amandelen in stukjes en verdeel ze samen met de fetablokjes over het bord.
4. Meng de yoghurt met de honing, voeg er de aardbeien aan toe en mix dit tot een mooi geheel.
5. Roer er de chiazaden door en werk je salade af met deze dressing.

Tip:

Hou je dressing en salade apart en giet dit er als laatste over als je dit meeneemt naar school of werk.



WRAP MET SIDE SALADE

360 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 15min

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 50g kipfilet (gebakken in de oven of pan)
- sperziebonen
- salade
- geraspte wortelen
- 50g krieltjes (gebakken in de oven of pan)
- yogurt dressing of light mayo

WERKWIJZE

1. Snij de gebakken kipfilet in dunne plakjes.
2. Smeer een beetje dressing of mayonaise op je wrap.
3. Beleg je wrap met de kipfilet en groentjes en vouw hem dicht.
4. Maak een apart kommetje met de krieltjes en overgebleven groentjes.



Tip:

Bak de kip en krieltjes al op voorhand zodat deze kunnen afkoelen.

Tip:

Verpak je wrap in zilverfolie of neem alle ingrediënten apart mee en beleg je wrap last minute



LUNCH TOAST MET HUMMUS

350 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 15min

INGREDIËNTEN

- 2 donkerbruine toasts
- 2 laagjes hummus (smaak naar keuze)
- 50g champignons
- 50g tomaten
- 70g tofu

WERKWIJZE

1. Snijd de champignons en de tofu in schijfjes.
2. Doe de champignons en tomaten in een pan, voeg de tofureepjes toe wanneer de champignons goudbruin zijn, kruid naar smaak en bak daarna nog 3min.
3. Besmeer de toast met een laagje hummus en werk af met de rest van de ingrediënten.



Tofu is een heel goede vleesvervanger en heeft een neutrale smaak, je kan dit dus volledig naar smaak kruiden!



OMELET WRAP

350 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 20min

INGREDIËNTEN

- 50g champignons
- 50g spinazie
- 1 tomaat
- 2 eieren
- 1 wrap

WERKWIJZE

1. Breek de eieren en meng ze in een kom. Kruid met peper, zout en basilicum.
2. Doe boter in de pan en doe er de eieren bij.
3. Als de eieren bijna klaar zijn, leg je er de wrap op en draai je deze helemaal om zodat de wrap nu onderaan ligt.
4. Bak ondertussen de champignons aan in een andere pan.
5. Leg de spinazie, de gesneden tomaat en de gebakken champignons op de omelet.
6. Je kan nu de zijkanten toevouwen en dan heb je een omelet burrito!



Tip:
Je kan je wrap beleggen met alle soorten groenten



WORTELTAART

350 kcal / portie - 8 porties

Bereidingstijd:
+ - 50min

INGREDIËNTEN

- 1 kruimeldeeg
- 500 gr wortelen
- 50 gr feta
- 2 eieren
- 200 gr griekse yoghurt
- 5 dadels
- 20 gr cashewnoten

WERKWIJZE

1. Hak de cashewnoten grof en snij de dadels in fijne stukjes
2. Verwarm de oven voor op 180 graden
3. Rol het deeg uit
4. Klop de eieren en doe er de griekse yoghurt bij.
5. Doe nu ook de dadels, de noten en de wortelschijfjes bij deze mengeling
6. Giet alles in de kruimeldeegvorm en laat zo'n 40 min in de oven zitten.



Tip:
Je kan dit perfect de dag erna als lunch meenemen naar school of het werk.



BLOEMKOO CROQUES

300 kcal / portie - 2 porties

Bereidingstijd: +- 20min

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 2 eieren
- 20 gr parmezaanse kaas
- 4 sneetjes cheddar

WERKWIJZE

1. Rasp de bloemkool en laat 20 min staan.
2. Droog de bloemkool door uit te persen in een handdoek.
3. Doe er de parmezaanse kaas en de kruiden over (oregano, zout, peper, basilicum).
4. Leg in de pan en bak op de grootte van een croque.
5. Leg er de cheddar op en leg 2 stukjes op elkaar zodat je een croque krijgt.
6. Laat de cheddar even smelten



Tip:
Tussen de croque leg je wat je zelf wil



ACAI BOWL

300 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 10min

INGREDIËNTEN

- 200 gr griekse yoghurt
- 100 gr açai pulp
- 1 kiwi
- 100 gr frambozen
- Chiazaadjes

WERKWIJZE

1. Doe de griekse yoghurt, d açai pulp en een deel van het fruit in de blender.
2. Doe in een kom en werk af met de rest van het fruit en enkele toppings (hier chiazaden).



Tip:
Alle soorten toppings zijn lekker.
Kokosschilfers, chocoladeschilfers,
noten, andere fruitsoorten,...



CHAMPIGNON BROCCOLI MAALTIJD SOEP

60 kcal / portie - 2 porties

Bereidingstijd: +- 50min

INGREDIËNTEN

- 1 liter water
- groentenbouillon
- 250 gr champignons
- 1 ui
- 300 gr broccoli

WERKWIJZE

1. Snij de ajuin en de champignons fijn en bak ze even aan.
2. Doe er het water en de groentenbouillon bij en zet zo'n 30 min op.
3. Doe er de broccoli bij en zet nog 10 min op.



HOOFDSTUK
03

dinner





VEGETARISCHE QUICHE

400 kcal / portie - 4 porties

Bereidingstijd: +- 50min

INGREDIËNTEN

- 2 zoete aardappelen
- 200 gr verse spinazie
- 80 gr zongedroogde tomaten
- 150 gr schapenkaas
- 8 eieren
- Peper
- Zout
- Verse basilicum
- Oregano



WERKWIJZE

1. Schil de zoete aardappelen en snij in dunne schijfjes. Doe een klein beetje olijfolie in een kom en meng de schijfjes erdoor. Leg de schijfjes in een ronde bakvorm zodat de hele bodem bedekt is. Zet 25 min in de oven op 180°.
2. Spoel de spinazie en kook een paar min in water. Laat daarna uitlekken. Doe de 8 eieren in een kom en meng ze. Doe er het peper, zout, de fijngesneden basilicum en de fijngesneden zongedroogde tomaten bij.
3. Haal de zoete aardappelbodem uit de oven. Verspreid er de spinazie over. Giet het mengsel van de eieren er over en leg er de schapenkaas in blokjes bovenop en sprenkel er de oregano over. Zet nog een half uurtje in de oven op 180 graden

Tip:
Ook heel lekker om koud op te eten.



GEVULDE PUNTPAPRIKA'S

220 kcal / portie - 4 porties

Bereidingstijd: +- 20min

INGREDIËNTEN

- 4 puntpaprika's
- 2 teentjes look
- 1 ajuin
- 1 bloemkool
- 200 gr champignons
- 100 cl room
- 1 potje tomatenpuree

WERKWIJZE

1. Snij de bloemkool in fijne blokjes en mix deze zodat er nog kleine stukjes 'rijst' overblijven.
2. Verwarm een pan met boter en doel er de fijngesneden look en ajuin in. Bak deze goudbruin.
3. Voeg er de bloemkoolrijst en de champignons aan toe en laat even mee bakken.
4. Voeg nu de room en de tomatenpuree toe en roer mooi om.
5. Doe er de kruiden bij.
6. Snij de puntpaprika's in 2 en leg ze in een ovenschaal
7. Vul de paprika's met het mengsel uit de pan en werk eventueel af met een beetje parmezaan.
8. Dien direct op of steek nog even in de oven op 180°C



Tip:
Je kan ook gewoon bloemkoolrijst kopen.



KIP ENCHILADA'S

330 kcal / portie - 6 porties

Bereidingstijd: +- 50min

INGREDIËNTEN

- 6 Volkoren wraps
- 500 gr kipfilet (blokjes)
- 500 gr passata
- 2 tomaten
- 1 ajuin
- 2 teentjes look
- 1 paprika
- 1 blik kidneybonen
- Mozzarella



WERKWIJZE

1. Snij de look en de ajuin in fijne stukjes en bak deze in een pot.
2. Snij de paprika en voeg deze ook toe als de ajuin en de look bruin gebakken zijn.
3. Bak de kipfilet in een pan en voeg er kippenkruiden, peper en zout aan toe.
4. Voeg de mengeling van ajuin, look en paprika toe aan de kip wanneer deze gaar is en giet er de passata over met een vleugje tijm. Voeg ook de kidneybonen toe en laat 15min opstaan op een laag vuurtje.
5. Voeg uiteindelijk nog de gepelde en in blokjes gesneden tomaten aan toe en laat nog enkele min opstaan.
6. Bedek de wrap met een laagje mozzarella en leg er een streep van de saus op. Rol de wrap op en leg ze in een ovenschaal. De overige saus kan je nog over de wraps doen.
7. Steek een half uur in de oven op 180°

Hou jij van een knapperige enchilada uit de oven of liever een zachte uit de microgolf?



PAPPADUMS MET AUBERGINEMOUSSE

400 kcal / portie - 2 porties

Bereidingstijd: +- 10min

INGREDIËNTEN

- 1 aubergine
- 50 gr parmezaan
- 1 paprika
- 1 ei
- 8 pappadum

WERKWIJZE

1. Snij de aubergine fijn.
2. Doe de fijngesneden aubergine, de parmezaan en het ei in de blender.
3. Snij de paprika en roer deze in het auberginemengsel.
4. Besmeer de pappadums met de auberginemousse.



Tip:
Een gemakkelijk gerecht om te sharen. Kan ook als hapje gegeten worden in kleine porties.



VOL-AU-VENT

300 kcal / portie - 3 porties

Bereidingstijd: +- 50min

INGREDIËNTEN

- 300g puur rundgehakt
- 300g kipfilet
- 1 bloemkool
- 1 blokje vetarme groenten bouillon
- 1 kuipje kipbouillon
- Scheutje melk
- Kruiden
- Ovenfrietjes
- Salade



WERKWIJZE

1. Snij de bloemkool in rotsjes, doe ze samen met het blokje groenten bouillon in een kom met water en kook volledig gaar.
2. Rol de balletjes en kook ze.
3. Snij de kipfilet, kruid naar smaak en bak in een wokpan.
4. Hou 300ml van het kookvocht van de bloemkool apart, doe hierin het kuipje kippen bouillon.
5. Doe de balletjes in de pan bij de kip en voeg zo'n 100ml van de bouillon toe.
6. Mix de bloemkool met een scheutje melk en de overige 200ml bouillon (voeg de bouillon geleidelijkaan toe tot je de gewenste dikte hebt).
7. Kruid naar smaak. Ik gebruik zout, nootmuskaat, peper en currypoeder
8. Voeg de saus bij de kip en balletjes in de wokpan en laat nog even op laag vuur sudderen.
9. Serveer bijvoorbeeld met salade en ovenfrietjes. Ik gebruikte hier uit gemak kant en klare ovenfrietjes, maar je kan gerust verse frietjes snijden en bakken in de oven!

*de calorieën zijn enkel voor de vol-au-vent, frietjes nog niet inbegrepen



EIWITRIJKE BURGERS

370 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 40min

INGREDIËNTEN

- 2 cloud bread broodjes (recept bij extra's)
- yoghurt dressing (recept bij extra's)
- 80gr rundgehakt
- 150gr (ongeveer 2 kleine) aardappelen
- rode ui
- komkommer
- sla
- tomaat
- groene appel



WERKWIJZE

1. Was de aardappelen, snij in frietjes en verdeel op een met bakpapier beklede bakplaat.
2. Besprenkel met wat olijfolie, kruid naar smaak en plaats ongeveer 30min in een op 200 graden voorverwarmde oven
3. Hak de knoflook en bieslook fijn, meng dit met de griekse yoghurt, mayo en kruid met wat peper en zout. Plaats in de frigo.
4. Kruid het gehakt met peper, zout, oregano,... maak hier een mooie burger vorm van en bak op een pan tot de burger gaar is.
5. Neem een broodje. Doe hierop de yoghurt dressing, schijfjes appel, sla, een paar ringen rode ui, komkommer, tomaat, de burger en nog een broodje bovenop.
6. Serveer met de frietjes, yoghurt dressing en eventueel nog een side salade van de overgebleven groentes.

Tip:

Geen tijd om cloud bread te maken? Neem dan gewoon een volkorenbroodje



VEGETARISCHE OVENSCHOTEL MET BROCCOLI, PENNE & BLOEMKOOLSAUS

271 kcal / portie - 2 porties

Bereidingstijd: +- 30min

INGREDIËNTEN

- 1 broccoli
- 1 bloemkool
- 60gr volkorenpenne (ongekookt afgewogen)
- 100ml magere melk
- 30gr gemalen belegen kaas 30+ (of een andere 'light' kaas)
- Kruiden (muskaatnoot, zout, peper,..)
- Bouillon blokje



WERKWIJZE

1. Was en snij de bloemkool en broccoli.
2. Kook de bloemkoolroosjes tot ze volledig gaar is (de bloemkool moet platgekookt zijn), giet af en doe in een blender samen met de kaas, een beetje melk en kruid naar smaak.
3. Blend alles tot een glad geheel, voeg meer melk toe indien nodig.
4. Bak de broccoli roosjes in een pan, voeg een beetje water toe en een bouillon blokje en laat stomen tot de broccoli beetgaar is.
5. Kook de pasta.
6. Doe de pasta en broccoli in een ovenschaal, overgiet met de bloemkoolsaus en doe er nog wat kaas bovenop.
7. Plaat de ovenschaal zo'n 10min in de oven op 180gr of tot de kaas gesmolten is.

Tip:
Gebruik amandelmelk en
vegan kaas voor een vegan versie!



KIP PIZZA MET PEPERONI

225 kcal / portie - 6 porties

Bereidingstijd: +- 50min

INGREDIËNTEN

- 3 kippenborstfilet
- 500gr pasata
- Paar plakjes mozzarella
- Paar plakjes peperoni
- Kruiden (oregano, kippenkruiden, paprika,...)



WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200graden.
2. Doe de pasata in een pannetje, laat zo'n 15min sudderen op een licht vuur (tot de saus dik genoeg en niet meer waterig is) en kruid naar smaak.
3. Snij de kippenborstfilet doormidden (horizontaal in de dikte zodat de filet dunner is).
4. Kruid de kip naar smaak en bak beide zijden kort aan (de kip hoeft niet doorbakken te zijn).
5. Leg de kip in een ovenschaal, overgiet met de saus en werk af met de schijfjes peperoni en mozzarella.
6. Plaats zo'n 25min in de oven op 200graden.
7. Serveer met 'side salade'



KIP KAPSALON

480 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 40min

INGREDIËNTEN

- 200g kip
- 200g vastkokende aardappelen
- 1 plakje magere smeltkaas
- Groentjes naar keuze
- Light mayo of yoghurt dressing



WERKWIJZE

1. Verwarm de oven op 190 graden. Schil de aardappelen, snij ze in frieten, leg ze op een bakplaat (met bakpapier) doe er een klein beetje olie op en plaats ze zo'n 15 tot 20min in de oven.
2. Snij de kip in kleine blokjes, kruid naar smaak en bak ze in de oven of pan.
3. Doe de frietjes in een voor de oven bestemd bakje, daarover de kip, als laatste nog enkele frietjes en een plakje smeltkaas.
4. Plaats in de oven tot de kaas gesmolten is.
5. Afwerken met groentjes en eventueel saus.
6. Genieten van je 'guiltfree' kapsalon!

Tip:
Je kan dit gerecht ook maken in de airfryer



WRAP PIZZA

380 kcal / Pizza

Bereidingstijd: +- 20min

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 100gr pasata
- 1 plakje ham
- 4 kleine plakjes salami
- 20gr light emmental of mozzarella
- handje vol rucola salade
- oregano

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven op 200graden
2. Verdeel de pasata over de wrap (laat de randjes onbedekt)
3. Beleg de pizza met je favoriete toppings, ik gebruikte ham en salami
4. Strooi de kaas erover
5. Plaats in de oven voor een 10tal minuten op 200graden (tot de kaas gesmolten is en de randjes mooi bruin zijn)
6. Haal uit de oven en doe de oregano en rucola salade erop



Tip:
Kies zelf je toppings!



SHAKSUKA

150 kcal /portie - 4 porties

Bereidingstijd: +- 35min

INGREDIËNTEN

- 1 ui paprika
- 4 teentjes look
- 1 blik tomatenblokjes
- 4 eieren
- 400 gr passata
- peterselie
- chilipoeder
- paprikapoeder
- komijn

WERKWIJZE

1. Snij de look en de ajuin in kleine stukjes.
2. Verhit boter in een wokpan en bak de ui en look bruin.
3. Voeg er alle kruiden aan toe.
4. Voeg nu ook de tomatenblokjes en de passata toe. Laat 15 min inkoken.
5. Kraak de eieren in gemaakt kuiltjes. Laat 10 min sudderen.



Tip:
Je kan dit gerecht zowel als ontbijt, lunch en dinner eten.

HOOFDSTUK 04

Snacks





CITROEN-FRAMBOZEN CUPCAKES

120 kcal / portie - 16 porties

Bereidingstijd: +- 40min

INGREDIËNTEN

- 170 gr griekse yoghurt
- ½ citroen
- 2 eieren
- 20 gr stevia
- 150 ml olijfolie
- 250 gr amandelbloem
- 2 theelepels bakpoeder
- 100 gr frambozen

WERKWIJZE

1. Doe de griekse yoghurt, het sap van de citroen, de eieren, de olijfolie en de stevia in een kom en roer alle ingrediënten met een garde door elkaar.
2. Doe in een andere kom de amandelbloem en de bakpoeder en roer om tot dit één geheel is.
3. Voeg het mengsel van de bloem bij de eerste mix en roer tot het één mooi geheel vormt.
4. De frambozen kunnen nu toegevoegd worden aan het mengsel.
5. Verdeel het deeg over de cupcakevormen en zet 25 min in de oven op 180°C

Tip: Je kan gerust bevroren frambozen gebruiken, maar laat ze eerst ontdooien, zodat het vocht er wat kan uit lopen.
Tip: Hou enkele frambozen op zij en duw ééntje bovenaan in elke cupcake net voor ze in de oven gaan





MUG CAKE (GLUTENVRIJ)

170 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +-5min

INGREDIËNTEN

- 20 gr hazelnoot chocoladepasta
- 1 ei
- optioneel: chocolade chips, stukjes
banaan

WERKWIJZE

1. Doe de eierdooier en de chocolade in een tas en roer goed door.
2. Klop het eiwit op en roer het dan door het mengsel
3. Zet zo'n 2 min in de microgolf
4. Werk eventueel af met chocolade chips en banaan



Tip:
Houd de tas in de gaten in de microgolf dat deze niet overloopt.



CHOCOLATE MUG CAKE

200 kcal / portie - 2 porties

Bereidingstijd: +- 10min

INGREDIËNTEN

- 30gr havermoutmeel
- 40gr magere Griekse Yoghurt
- 1 eigeel
- 15gr cacaopoeder
- 50ml amandelmelk naturel
- 10gr kokosolie
- Een beetje canderel suiker
- 10gr Chocolate chips
- 1 eetlepel bakpoeder

WERKWIJZE

1. Mix alle ingrediënten samen in een kom (behalve de chocolate chips)
2. Verdeel het mengels over 2 kopjes (de kopjes moeten ongeveer half gevuld zijn)
3. Strooi er de chocolate chips bovenop.
4. Plaats 60sec in de microgolf, afhankelijk van je microgolf kan het zijn dat je de mug cake nogmaals 20-30sec in de microgolf moet plaatsen.



Tip:
Je kan variëren in de toppings! Doe er bijvoorbeeld ook geroosterde hazelnoten of pindakaas op!



CHOCOLATE MATCHA CAKE

150 kcal / portie - 8 porties

Bereidingstijd: +- 40min

INGREDIËNTEN

- 3 bananen
- 3 eieren
- 100g havermout(meel)
- 1 zakje bakpoeder (16g)
- 1 theelepel vanille xtract
- 3 eetlepels cacao
- 3 theelepels culinary matcha van @matchathegreengold (link in instagram bio)
- 10g chocolate chips
- eventueel afwerken met:
- low sugar ijs (@delhaize)
- low kcal caramelsaus (@callowfit)



WERKWIJZE

1. Mix alles, behalve de cacao en matcha, samen in een blender.
2. Deel je beslag in 2, meng onder het ene deel de cacao en onder het andere deel de matcha.
3. stort het beslag laagje per laagje in een bakvorm en maak met een mes wat swirls.
4. zet de cake zo'n 30min. in de oven op 180 graden. Serveer met wat low sugar ijs en low kcal caramelsaus voor een hemels dessert!

Tip:
De calorieën zijn zonder de toppings, met toppings kom je op 230kcal.



AARDBEITIRAMISU MET MUESLI

227 kcal / portie - 3 porties

Bereidingstijd: +- 20min

INGREDIËNTEN

- 100gr mascarpone
- 125gr skyr vanille
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel kokosbloesemsuiker
- 30gr protein choco crunch van @mymuesli.nl of andere muesli
- 150gr aardbeien

WERKWIJZE

1. Doe de mascarpone, skyr & honing in een kom en mix tot een mooi geheel.
2. Mix de aardbeien en kokossuiker met een staafmixer.
3. Doe een laagje muesli in een kommetje of glaasje, doe daarover het mascarpone mengsel en vervolgens wat aardbeiensiroop. Herhaal dit nog 2x
4. Werk af met wat muesli en aardbeien.



Ik maakte nog 2 andere versies, 1 met de protein cashew strawberry mix en 1 met boudoirs (dop de boudoirs even in appelsap om ze zacht te maken)



FROZEN YOGHURT BARS

60 kcal / portie - 10 porties

Bereidingstijd: +- 10min

INGREDIËNTEN

- 450gr Skyr vanille
- 1 banaan
- 30gr granola rode vruchten (of eender welke granola)
- 3 aardbeien
- klein blokje witte chocolade (+- 6gr)

WERKWIJZE

1. Bekleed een bakplaat of schaal met bakpapier en verdeel hierop de skyr.
2. Versier nu met je favoriete fruit! Ik gebruikte schijfjes banaan en aardbei maar gebruik wat jij lekker vind.
3. Strooi wat granola over het geheel.
4. Snij de chocolade in kleine stukjes en strooi dit er ook over.
5. Plaats nu de plaat in de diepvries.
6. Als de yoghurt helemaal bevroren is snij je het in 10 bars. Bewaar de bars in de diepvries.



Tip:
Je kan variëren met de toppings
zoveel je maar wilt!



HAVERMOUT CHOCOLADE KOEKJES

79 kcal / portie – 10 porties

Bereidingstijd: +- 30min

INGREDIËNTEN

- 100gr havermout
- 1 zakje vanille suiker (8gr)
- 50ml magere melk
- 15gr kokosolie
- 10gr Dr. Oetker chocolate chunks
- 20gr smeuïge pindakaas
- 10gr honing
- 1 ei
- 5gr bakpoeder

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven op 180 graden
2. Meng de havermout, vanillesuiker en het bakpoeder in een kom
3. Voeg nu de pindakaas, de honing, het ei, de kokosolie en de melk toe
4. Meng alles met een lepel
5. Voeg als laatste de chocolade chunks toe
6. Maak 10 balletjes, leg ze op een bakplaat en druk ze plat
7. Plaats in de oven voor 10 a 15 min tot de koekjes goudbruin gebakken zijn



Tip:
Ook heerlijk als snel ontbijt



NO BAKE CHOCOLADE, HAVERMOUT, PINDAKAAS KOEKJES

100 kcal / portie - 13 porties

Bereidingstijd: +- 15min

INGREDIËNTEN

- 70g pindakaas
- 70g havermout
- 40g kokosolie
- 20g honing
- 3 eetlepels cacaopoeder
- 2 theelepels vanille extract

WERKWIJZE

1. Doe de pindakaas, kokosolie en cacaopoeder in een pannetje en laat smelten.
2. Neem van het vuur (zorg dat het warm is maar niet heet) en voeg de honing en het vanille extract toe.
3. Voeg als laatste de havermout toe en meng alles goed door elkaar
4. Verdeel het beslag op bakfolie, ik heb er zo'n 13 koekjes van kunnen maken.
5. Laat afkoelen in de frigo.



Tip:
bewaar de koekjes achteraf ook in de frigo of op een koele plaats



TIRAMISU

150 kcal / portie - 12 porties

Bereidingstijd: +- 20min

INGREDIËNTEN

- Petit beurre
- 500 gr griekse yoghurt
- 250 gr mascarpone
- 1 eetlepel honing
- Vanillearoma
- Cacaopoeder
- 30 gr zwarte chocolade



WERKWIJZE

1. Doe de Griekse yoghurt, de mascarpone, de honing en de vanillearoma in een kom en mix in de keukenrobot tot alles 1 geheel is.
2. Maak een kopje koffie en dop er de Petit Beurre koekjes in.
3. Bedek de bodem van je schaal met de in koffie gedrenkte koekjes. Leg daarboven een laag van de yoghurtmix en dan een beetje cacaopoeder en fijngemalen zwarte chocolade.
4. Maak hier zoveel laagjes als je zelf wenst!
5. Plaats in de frigo zodat de tiramisu goed stevig wordt! En opeten maar!

Tip:
Je kan de vanillearoma perfect vervangen door amandelaroma als je houdt van de typische amarettosmaak!



BROWNIES

100 kcal / portie - 20 porties

Bereidingstijd: +- 60min

INGREDIËNTEN

- 200gr medjool dadels
- 300gr kikkererwten (uitgelekt)
- 4 eieren
- 30gr kokosolie
- 50gr pure chocolade
- 16gr bakpoeder
- 60gr agavesiroop
- 25gr cacao poeder
- 10gr chocolate chips



WERKWIJZE

1. Ontpit de dadels en laat ze 1u weken in warm water.
2. Verwarm de oven op 180 graden, haal de dadels uit het water en hou ongeveer 50ml van het weekwater over.
3. Mix de dadels met het weekwater tot je een glad mengsel hebt. Meng nu in een kom de dadelsaus, cacaopoeder, kokosolie en agavesiroop bij elkaar.
4. Mix nu de kikkererwten en de eieren tot een gladde puree, gebruik hiervoor een keukenrobot of staafmixer. Voeg dit mengsel toe aan het dadelmengsel en roer alles goed door elkaar. Voeg dan het bakpoeder toe
5. Hak de chocolade in stukken en voeg dit als laatste toe aan het mengsel.
6. Bekleed een bakplaat of cakevorm met bakpapier (hoe groter de plaat hoe meer brownies je eruit kan halen). Verdeel het deeg gelijkmatig over de vorm en werk af met de chocolate chips.
7. Bak de brownies ongeveer 3 kwartier op 180 graden in de oven.

Tip:
je kan de brownies 5 dagen bewaren in een afgesloten doosje in de frigo of je kan ze invriezen



AUBERGINECROQUES

100 kcal / portie - 2 porties

Bereidingstijd: +- 20min

INGREDIËNTEN

- 1/4 aubergine
- 2 sneetjes zwartewoudham
- 40 gr ricotta
- rucola
- optioneel: pijnboompitten

WERKWIJZE

1. Snij schijfjes van de aubergine en bak ze aan met zout in een grillpan.
2. Bedek een bord met rucola.
3. Maak een croque van een schijfje aubergine, besmeer met ricotta en leg er een half sneetje ham op. Bedek met nog een schijfje aubergine.
4. Serveer met elk 2 croques



Tip:
Dit kan zeker ook zonder grillpan.



TORTILLACHIPS MET PAPRIKA DIP

135 kcal / portie - 2 porties

Bereidingstijd: +- 15min

INGREDIËNTEN

- 1 volkorenwrap
- 1 paprika
- Teentje knoflook
- 20gr pasata
- 20gr tomatenpuree
- Chili- en paprikapoeder
- Oregano



WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bestrijk beide zijden van de wrap met een beetje olijfolie en snijd de wrap in driehoekjes.
3. Leg de driehoekjes op een met bakpapier beklede bakplaat, kruid met chili- en paprikapoeder, (zee)zout, oregano en plaats ongeveer 10min in de oven.
4. Halveer de paprika, verwijder de zaden en zaadlijsten en plaats zo'n 8min in de oven om de paprika uit te drogen.
5. Pel de look, snij de look en snij de paprika in stukken.
6. Blend de paprika, look, tomatenpuree en pasata tot een mooi geheel. Kruid met paprikapoeder, chilipoeder en oregano. Blend nogmaals kort.
7. Schep de dip in een potje en geniet van je tortillachips!

Tip:
Strooi wat licht gemalen kaas over de chips voor een kaas variant.



GEVULDE CHAMPIGNONS

30 kcal / champignon

Bereidingstijd: +- 10min

INGREDIËNTEN

- 500 gr champignons (groot)
- 100 gr spinazie
- 50 gr ricotta
- Pijnboompitten

WERKWIJZE

1. Haal de stam uit de champignons
2. Vul de champignons met spinazie en doe er de ricotta bovenop zodat je een gevulde champignons krijgt.
3. Rooster de pijnboompitten en leg er enkele bovenop.
4. Werk af met kruiden als basilicum, peper en zout.
5. Plaats nu voor 10min in de oven op 180graden



Tip:
Serveer dit op een feestje en laat je gasten meegenieten.



ZOETE AARDAPPEL EN WORTEL FRIETJES

250 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 40min

INGREDIËNTEN

- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 2 eetlepels maïzena
- paprikapoeder
- knoflookpoeder
- peper
- oregano
- tijm

WERKWIJZE

1. Voor de frietjes:
2. Verwarm de oven op 220graden.
3. Snijd de zoete aardappel en wortel in frietjes, leg ze op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met wat olie en meng goed door elkaar.
4. Doe in een potje 2 eetlepels maizena en de kruiden, strooi dit over de frietjes en meng goed door elkaar tot de maizena helemaal is opgenomen door de olie.
5. Plaats ongeveer 35min in de oven en schep elke 10min even om.

Tip:
Het recept van de yoghurtdip staat bij extra's



HOOFDSTUK

05

Extra's





WATERMELOEN LIMONADE

80 kcal / glas

Bereidingstijd: +- 20min

INGREDIËNTEN

- 1l spuitwater
- Handje vol munt
- 1/2 watermeloen
- 1 limoen
- 1 citroen
- +- 20 gram canderel surcalose of kokosbloesemsuiker
- ijsblokjes



WERKWIJZE

1. Breng 300ml water aan de kook samen met de canderel en munt (hou enkele blaadjes opzij)
2. Laat een paar minuten lichtjes koken, zeef het suikerwater en laat vervolgens afkoelen.
3. Pers de limoen en citroen (hou ook hier enkele schijfjes opzij)
4. Snij de watermeloen en doe deze in de blender.
5. Meng het spuitwater met het limoen- en citroensap, pulp van watermeloen en suikerwater.
6. Voeg nu de blaadjes munt, een paar schijfjes limoen en citroen en de ijsblokjes toe!

Tip:
Je kan dit 2 weken bewaren in de koelkast.



PRE-WORKOUT SHAKE

430 kcal / portie - 1 portie

Bereidingstijd: +- 5min

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 30g havermout
- 250ml halfvolle melk
- 1 eetlepel skyr vanille
- 10g granola of muesli

WERKWIJZE

1. Alles in de blender en klaar!



Tip:
Ideaal ontbijt voor het lopen, een smoothie verteerd veel beter dan een vaste maaltijd.



CLOUD BREAD

53 kcal / portie - 10 porties

Bereidingstijd: +- 25min

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 50g cottage cheese
- 5g bakpoeder
- 20g havermoutmeel
- snuifje zout
- sesamzaad

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 150 graden.
2. splits de eieren en klop de eiwitten stijf.
3. Meng in een andere kom de eigelen met de andere ingrediënten tot een romig mengsel.
4. Spatel de eiwitten voorzichtig onder het eigeel mengsel.
5. Schep nu 10 bolletjes op een bakplaat (de bolletjes zullen een beetje uitlopen maar dat is niet erg).
6. Strooi er wat sezmzaad over en plaats zo'n 15-20min in de oven.



Tip:

Je kan cloudbread voor veel dingen gebruiken! Smeer er wat pasata over en strooi er wat gemalen kaas over voor healthy pizza bites.



YOGHURT DRESSING

20 kcal / 15g

Bereidingstijd: +- 5min

INGREDIËNTEN

- 5 eetlepels griekse magere yoghurt
- 5g light mayonaise
- verse dille
- 1/2 teentje knoflook
- beetje olijfolie

WERKWIJZE

1. Hak de verse dille fijn en hak of pers de knoflook.
2. Meng de griekse yoghurt samen met de dille, knoflook en de light mayonaise.
3. Voeg als laatste een beetje olijfolie toe en zet in de koelkast.



Tip:

Deze yoghurt dressing is een lekker en gezond alternatief voor mayonaise.