

GEZONDE

20 MINUTEN

RECEPTEN

Hoe werkt dit programma?

Hoe werkt dit programma?

Dit programma vergt geen lange voorbereiding. Het belangrijkste dat je te doen staat, is bepalen wanneer je begint en de boodschappen doen voor de eerste paar dagen zodat je kunt starten.

Maar om alles duidelijk voor je te maken, hebben we een korte handleiding gemaakt die je precies vertelt hoe je dit programma kunt gebruiken voor een optimaal resultaat.

Dit programma bestaat uit meer dan 120 gezonde koolhydraatarme recepten.

Zoals eerder genoemd, kun je voor een optimale gezondheid het beste met de weekschema's aan de slag te gaan. Deze ontvang je digitaal. En zeker als je wilt afvallen, als je in de overgang bent of door een plateau wilt breken.

De weekschema's geven houvast en helpen je je los te koppelen van je oude eetgewoonten. Natuurlijk kun je het programma ook op jouw eigen manier gebruiken als je niet hoeft af te vallen, maar gewoon af en toe een lekker en gezond recept wilt maken.

De vier weekschema's beginnen op maandag en omvatten dagelijks drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en diner. Je kunt dit zelf aanvullen met twee tussendoortjes per dag naar behoefte. Op pagina 281 vind je een aantal suggesties en recepten voor lekkere tussendoortjes.

Belangrijke informatie over de recepten

De recepten uit dit programma hebben (op de speciale weekendrecepten na) een bereidingstijd van 20 minuten of minder.

De hoeveelheden zijn voor 1 persoon, tenzij aangegeven wordt dat ze voor een dubbele portie zijn. Het is prima om af en toe een maaltijd te verwisselen als je daar behoefte aan hebt of als dat beter past binnen jouw persoonlijke situatie.

Achterin het boek op pagina 302 vind je een lijst met alternatieven. Is er iets uit een recept dat je niet lust of ben je allergisch of intolerant voor een ingrediënt? Bekijk dan deze lijst.

Begin elk recept met het snijden en wassen van de ingrediënten. Hoe snel iets klaar is, heeft te maken met hetgeen waar je op kookt. Zowel gasstellen, koken via inductie en ook ovens kunnen van temperatuur verschillen. Kijk en proef tussendoor goed om te oordelen of iets eerder klaar is dan aangegeven, of juist langer duurt.

Het kan zo zijn dat het koken de eerste week wellicht wat meer tijd kost, omdat je moet wennen aan je nieuwe eetpatroon. Je zal merken dat het snel makkelijker wordt.

Bij alle recepten vind je:

- **Een afslanktip:** deze tips helpen je het afslanken te versnellen.
- **Een vegetip:** als vegetariër kun je meedoen aan alle recepten (sla de dinerrecepten met vlees of vis dus niet over!).
- **Een gezinstip:** ook met het gezin hebben we rekening gehouden. Met minimale aanpassingen en toevoegingen eten jullie samen gezond.

Ook staat regelmatig aangegeven bij een recept als het gerecht geschikt is om in te vriezen. Je kunt er dan voor kiezen om een dubbele hoeveelheid te maken, zodat je die op een later moment, wanneer je weinig tijd hebt, op kunt eten.

Zo leer je dat het prima mogelijk is om een heerlijke en gezonde maaltijd op tafel te zetten in 20 minuten!

Het stappenplan

Om het programma zo optimaal mogelijk te laten verlopen, zijn er een aantal stappen belangrijk om te zetten voordat je begint:

Stap 1: Bepaal je startdatum

Zorg dat je voor dat je begint tijd vrij maakt om deze handleiding goed door te lezen.

Stap 2: Haal de juiste keukengerei in huis

We gebruiken geen ingewikkelde keukenapparatuur, maar als je snel wilt koken is het prettig om keukengerei in huis te hebben van goede kwaliteit. Dit maakt koken een stuk leuker en makkelijker.

Zorg dat je het volgende keukengerei in huis hebt:

- Standaard potten- en pannenset
- Blender

- Waterkoker
- Knoflookpers
- Garde
- Bakspullen (muffinvormpjes, bakpapier, cakeblik)
- Scherpe mesjes
- Goede snijplank
- Dunschiller
- Zestsnijder of rasp
- Zeef of vergiet
- Milieuvriendelijk rietje

Handig voor als je eten mee wilt nemen:

- Tupperware-bakjes
- Thermoskan
- Goede shakebeker
- Koeltasje

Stap 3: Maak van je keuken een fijne, opgeruimde plek

Loop al je kastjes door en gooi bewerkte voedingsmiddelen met geraffineerde suikers en ongezonde E-nummers weg. Je zal deze niet meer gebruiken, dus ze kunnen maar beter weg zijn uit je omgeving. :-)

Daarnaast is het om snel te kunnen koken belangrijk dat je keuken goed georganiseerd is. Zorg dus voor een duidelijke indeling van je kookspullen en alle producten die je gebruikt. Maak ook gebruik van glazen potten om al je gezonde producten in te sorteren zodat je duidelijk ziet wat waar staat.

Maak ook je keuken goed schoon, zodat je een frisse start kunt maken.

Stap 4: Doe de juiste boodschappen

Op pagina 8 vind je de lijst aan boodschappen die fijn zijn om je voorraadkast te hebben. Deze vormen de basis van spullen die belangrijk zijn om in huis te hebben om makkelijk en snel een gezonde maaltijd te kunnen koken.

De verse boodschappen per week vind je in de pdf bij de weekschema's en ontvang je digitaal.

Stap 5: Bereid de maaltijden voor

Als je af wilt vallen, is het voorbereiden van maaltijden en het plannen van de voorbereidingen essentieel.

Plan aankomende weken twee blokken van twee uur in je agenda om maaltijden voor te bereiden. Bijvoorbeeld op zondag en op woensdag. Bereid in die tijd een aantal ontbijt- lunch- en dinerrecepten voor en wellicht wat gezonde tussendoortjes.

Het is van een aantal voedingsmiddelen handig om een voorraadje te hebben. Zoals granola, hummus of dipjes, crackers en wraps. Met de juiste voorbereiding weet je zeker dat dit plan een succes wordt.

Leg dit boek op het aanrecht en maak er een gewoonte van om elke ochtend en avond te kijken wat er op de planning staat.

Praktisch tips voor een succesvol programma

De volgende praktische informatie maakt het gezonde koken nog gemakkelijker.

Etiketten lezen

Het kan zo zijn dat je soms niet weet of een product gezond is of niet. Lees daarom altijd goed het etiket van het product dat je koopt. Check de ingrediëntenlijst en onderzoek wat er in het product zit.

Hoe minder ingrediënten in het product, hoe beter. Als je leest dat er veel ingrediënten in zitten met allerlei moeilijke namen, is dat een teken dat je het beter in de schappen kunt laten staan.

Om het je wat makkelijker te maken, sturen je via de mail een Productenlijst toe met onze favoriete gezonde producten. Deze kun je uitprinten en meenemen naar de supermarkt.

Bakken en braden

We gebruiken in de recepten verschillende ingrediënten om te bakken en braden. Dat zijn:

- Kokosolie
- Ghee (geklaarde boter)
- Grasboter
- Roomboter

Je hoeft dit niet allemaal in huis te halen. Kies in elk geval voor een goede olie (het liefst kokosolie) en één boter soort om in te braden.



Portiegroottes

Hoeveel je nodig hebt, verschilt van persoon tot persoon. Verschillende factoren spelen hierbij een rol, zoals je geslacht, je leeftijd, hoeveel beweging je hebt en je lengte.

De portiegroottes in dit programma zijn over het algemeen ruim. Luister goed naar je lichaam en eet tot je voldaan bent en niet totdat je vol bent. Stop dus met eten als je geen honger meer hebt!

Als blijkt dat je aan de helft van de porties genoeg hebt, bewaar dan de andere helft om de dag erna te eten of in te vriezen. Als je wilt, kun je de porties verkleinen en de helft van de ingrediënten gebruiken.

Wanneer je merkt dat je niet afvalt, verklein dan de porties en test of de portiegrootte de reden is dat jij niet afvalt.

Ovengerechten

In dit programma staan weinig ovengerechten. Maar als je de oven gebruikt, let dan altijd goed bij op. Ovens kunnen erg verschillen van temperatuur. Volg de aanwijzingen volgens het recept op, maar stem de temperatuur en baktijden op jouw oven aan.

Restjes

Het kan zijn dat je af en toe restjes overhoudt, vooral van groenten en fruit. Gooi ze niet weg, maar wees creatief en gebruik ze door smoothies of vries ze in.

Je kunt ook regelmatig een restjesmaaltijd inplannen. Zo zet je met je restjes groenten en wat blokjes kipfilet of zalm, een scheut sojasaus en wat verse kruiden al een prima wokmaaltijd op tafel.

Zaden en gember

Als je bloedverdunners gebruikt, pas dan op met het gebruik van chiazaad, lijnzaad, hennepzaad en gember.

Deze zaden en gember verdunnen van nature je bloed, waardoor ze effect kunnen hebben op medicatie. Laat ze weg of overleg met je arts in hoeverre je ze kunt gebruiken.

Kruiden

Smaken verschillen en met kruiden kun je enorm veel doen om een recept qua smaak te veranderen. Voeg dus vooral kruiden en specerijen naar smaak extra toe als je daar behoefte aan hebt.

Drinken

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter water. Vul dit aan met kruidenthee en maximaal twee kopjes zwarte (gefilterde) koffie per dag.