



Het 7x7 Afslank Receptenboek

Heerlijke recepten voor een blijvend slank lichaam

Jasper Alblas

Album 1





Het 7x7 Afslank Receptenboek

Heerlijke recepten voor een blijvend slank lichaam

Door Jasper Alblas

Album 1



www.jasperalblas.nl

Koken: Floor van Lunenburg en Jochem Janssen
Foodsytling: Jacqueline Sluijter | www.foodblabla.nl
Fotografie: Sander Damen | www.creativephoto.nl
Ontwerp en opmaak: Dorine Sanders | www.sandersenvandam.nl

Versie 1.4

Juni 2015

Disclaimer & aansprakelijkheid

De auteur en de uitgever hebben hun uiterste best gedaan om dit receptenboek zo foutloos mogelijk te publiceren. Niettemin is het gebruik van het boek, de recepten en de gerelateerde producten geheel op eigen risico. De auteur en de uitgever geven geen garanties voor de juistheid, volledigheid of toepasselijkheid van de inhoud. De auteur en de uitgever zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook; dit omvat, maar is niet beperkt tot, incidentele schade, bijzondere schade en gevolgschade. Bij twijfel wordt geadviseerd een dokter of arts te raadplegen. Neem altijd contact op met uw dokter of arts voordat u significante wijzigingen aanbrengt in uw voedingspatroon, bewegingspatroon en/of leefwijze. De informatie in dit boek is niet bedoeld om diagnoses te stellen, ziektes te genezen, te behandelen of te voorkomen.

Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing, en alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gekopieerd of in andere media worden gebruikt.

De disclaimer zoals weergegeven op de website is ook van toepassing op dit materiaal. De disclaimer is te vinden via de volgende URL: www.jasperalblas.nl/disclaimer.

” Niemand is ooit slank
geworden door er alleen
maar over te fantaseren.
Maak tijd om gezond te leven
en geef het prioriteit.”

Inhoudsopgave

Waarom dit boek	5	Het actieplan	83
Op weg naar een gezond, slank en vitaal lichaam	6	Stap 1: plan je maaltijden	83
Wie is Jasper Alblas?	6	Stap 2: haal de ingrediënten in huis	83
Hoe dit boek jou gaat helpen	6	Stap 3: bereid de dag voor	83
Even een stapje terug	7		
Over afvallen	9	Bonushoofdstukken	84
Lichaamsvet	10	Over cholesterol	85
Stofwisseling en afvallen	10	Over koffie	85
Gezonde en ongezonde vetten	11	Over alcohol	86
Trap niet in de afslankfabels	12	Over zuivel	86
Afvallen in het kort	13	Over zout	87
		Over soja	87
		Over dieetproducten	88
		Over sauzen	88
		Over vlees	89
		Over vis	89
		Over eieren	90
		Over suiker	90
		Over stevia	91
		Over chocolade	91
		Over biologische groente	92
		Over noten, zaden en pitten	92
		Over hardlopen	93
De spelregels	15	Tips voor een heerlijke gezonde betaalbare maaltijd	94
Het is een levensstijl	15		
Het gaat niet alleen om eten	16	Over de auteur	95
Do's en don'ts	16		
Verder: haal het meeste uit het 7x7 afslank receptenboek	18	Meer van Jasper	96
De recepten	18	Afvallen met Jasper - facebook pagina	96
		Jaspers afslank boodschappenlijst	96
		Het 7x7 Afslank Receptenboek – origineel	96
		Het Smoothie Afslank Plan	96
Weekschema	19		
Recepten per dag	21		
Gerechten maandag	23		
Gerechten dinsdag	31		
Gerechten woensdag	39		
Gerechten donderdag	47		
Gerechten vrijdag	55		
Gerechten zaterdag	62		
Gerechten zondag	70		
Boodschappen	80		
Boodschappen: recepten maandag	80		
Boodschappen: recepten dinsdag	80		
Boodschappen: recepten woensdag	80		
Boodschappen: recepten donderdag	80		
Boodschappen: recepten vrijdag	81		
Boodschappen: recepten zaterdag	81		
Boodschappen: recepten zondag	81		
Boodschappen – lang houdbaar	81		

” Je lichaam verandert
op het moment dat
je echt beslist anders
te gaan eten. ”

Waarom dit boek

.....

Al sinds een week na de lancering van het originele 7x7 Afslank Receptenboek vragen mensen naar een vervolgeditie. De opmerkelijke resultaten van, en het grote enthousiasme voor, de originele editie hebben mij gemotiveerd om een hele stapel nieuwe recepten samen te stellen en dit boek te schrijven.

Sinds de eerste dag dat ik artikelen schrijf op mijn website www.jasperalblas.nl ben ik geïnteresseerd in gewichtsverlies en serieus op zoek naar een manier om afvallen leuk, gemakkelijk, automatisch en plezierig te maken.

En dat is precies waar dit boek je mee gaat helpen. Door je verschillende lekkere, praktische en betaalbare recepten aan te reiken zul je makkelijk en plezierig gewicht verliezen.

Het omvattende idee achter dit boek kan ik samenvatten in 77 woorden:

Er is een fundamentele misvatting in de manier waarop wij naar gezondheid kijken. We geven ons lichaam van binnen vaak lang niet de aandacht die het verdient. Daardoor voelen we ons vaak niet fit, hebben we overgewicht en hebben we last van allerlei andere gezondheidsaandoeningen.

Een beter voedingspatroon is de sleutel tot een gezonder, slanker en vitaler lichaam (en gelukkiger leven). Dit boek is er om een gezond voedingspatroon gemakkelijk, leuk, betaalbaar en ontzettend lekker te maken.

Ik heb dit boek geschreven om jou te helpen al je overtollige lichaamsvet te verbranden. Maar je zult merken dat je je 'onderweg' ook steeds gezonder gaat voelen.

*Eenvoudig en efficiënt
gewicht verliezen*

Op weg naar een gezond, slank en vitaal lichaam

In de komende paar weken gaan we op een leuk en zeer interessant avontuur. In feite heb je de moeilijkste en belangrijkste stap al gezet: je hebt al besloten dat je deze reis gaat maken.

Samen zullen we ervoor zorgen dat dit een hele plezierigere en gemakkelijkere reis wordt, zonder al te veel obstakels en opstoppingen.

Voordat we beginnen, is het natuurlijk belangrijk dat je weet met wie je op pad gaat.

Daarom stel ik me graag even aan je voor.

Wie is Jasper Abblas?

Ik ben eigenlijk een hele normale Nederlandse jongen. Een gewone jongen, die een paar jaren geleden heeft besloten om tot in detail uit te zoeken hoe het toch komt dat het zo slecht gesteld is met onze gezondheid.

(Wist je dat we jaarlijks in Nederland 90 miljard euro uitgeven aan zorgkosten?)

Al gauw kwam mijn zoektocht, die me door bibliotheken door het hele land en naar alle uithoeken van het internet stuurde, uit bij twee onderwerpen: het menselijk lichaam en voeding.

Nadat ik boek na boek had doorgespit en studie na studie had bestudeerd, kwam ik erachter dat veel voedselproducten die we in het Westen kunnen krijgen, helemaal niet zo gezond zijn.

Ik ontdekte dat veel voedselproducenten meer geven om hun eigen portemonnee dan om het welzijn van de mensen die hun producten eten (ongelofelijk, maar waar...).

Natuurlijk weten we allemaal dat fastfood, koekjes en snoepjes ongezond zijn. Maar voor mensen zoals jij en ik gaat het juist om die producten waarvan we denken dat ze goed voor ons zijn terwijl dat eigenlijk niet zo is.

We denken dat we gezond eten, maar in werkelijkheid klopt dat niet. Twee boterhammen met jam en een glas melk klinkt gezond, maar dat is 't helaas niet.

In het volgende hoofdstuk zal ik even stilstaan bij de producten die je beter niet kunt eten (en waarom), maar daarna wil ik me vooral richten op wat je wel mag eten.

Jij verdient een uitstekende gezondheid

Want je kunt een hele hoop (lekkere!) dingen wel gewoon gebruiken als je een gezond en sterk lichaam wilt hebben.

Hoe dit boek jou gaat helpen

Ik heb de afgelopen jaren duizenden mensen ondersteund op hun weg naar een gezonder, slanker en vitaler lichaam. Ik heb vrijwel elk probleem voorbij zien komen, gezien waar de grootste valkuilen zitten en welke obstakels je waarschijnlijk tegen gaat komen.

Dit boek is geschreven om ook jou over die valkuilen en drempels heen te helpen. We pakken het probleem bij de oorzaak aan. En nadat we die oorzaak hebben achterhaald, zul je zien dat je lichaam vanzelf gezonder, slanker en vitaler wordt.

Wat houdt dat concreet in? Dat je:

1. al je overtollige lichaamsvet zult verbranden
2. cholesterol zal dalen naar een gezond niveau
3. dieper en beter zult slapen dan ooit tevoren
4. huid weer glad, zacht en egaal zal aanvoelen
5. mysterieuze gezondheidskwaaltjes zullen verdwijnen

Dit gebeurt niet door een magische pil of een wonderzalfje (zoals sommige reclames je doen geloven). Nee, dit gaat op een hele normale en plezierige manier. Namelijk door je lichaam de voedingsstoffen te geven die het nodig heeft.

In dit boek vind je hiervoor de exacte recepten.

Met de juiste voeding zal je lichaam weer functioneren zoals het hoort en zullen je eventuele gezondheidskwaaltjes als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Dit is natuurlijk nogal een grote claim, en ik vraag je dan ook niet om mij op m'n woord te geloven.

Maar ik vraag je wel om de komende weken alleen de maaltijden uit dit boek te eten en vervolgens met je eigen ogen te zien dat je lichaam gezonder, slanker en vitaler wordt.

Dat is de enige manier om aan jezelf te bewijzen dat dit de juiste methode is.

Even een stapje terug...

Voordat we aan de slag gaan, wil ik nog even één stapje terug doen. Om de tijd te nemen om goed te begrijpen waarom je het lichaam hebt dat je nu hebt.

Als je dat doorhebt, zal het namelijk nog eenvoudiger zijn om de knop voorgoed om te zetten en je lichaam en gezondheid de prioriteit te geven die jij verdient!

(En je zult zien, dat dit gemakkelijker en plezieriger is dan je ooit voor mogelijk had gehouden.)

Is dit normaal?

Hoe vaak sta jij, als om zeven uur de wekker gaat, compleet uitgerust en vol energie op?

Als je net zo bent als talloze andere mensen, is je antwoord waarschijnlijk “geen enkele ochtend”.

Ook al heb je een nacht wat minder geslapen, je hoort in de ochtend uitgerust te zijn en vol energie te zitten. Als dat bij jou niet zo is, dan werkt je lichaam niet zoals het hoort en ben je eigenlijk ziek.

Niet érg ziek, maar er gaat toch iets niet helemaal goed.

Deze lichte vorm van ziek zijn is voor bijna iedereen de standaard geworden. Een chronische futloosheid die met vlagen opkomt. Meestal in de ochtend, maar ook vaak in de avond. Het is een teken dat je lichaam niet naar behoren functioneert.

En dat is iets dat ik niet accepteer. Zeker omdat dit ‘onjuist functioneren’ relatief gemakkelijk verholpen kan worden.

Jij verdient een uitstekende gezondheid. Je verdient meer dan genoeg energie en een vrolijk humeur.

En ja, ook een vrolijk humeur hangt nauw samen met de staat van je lichaam. Werkt je lichaam zoals het hoort, dan worden de juiste ‘gelukshormonen’ aangemaakt en voel jij je dus veel vrolijker.

De kwaliteit van je lichaam heeft de grootste invloed op de kwaliteit van je leven.

Dit maakt je lichaam je meest waardevolle bezit.

Door de recepten in dit boek te volgen, geef je jouw lichaam de aandacht die het verdient.

Het is mijn wens om mensen weer vitaal en vol energie door het leven te zien gaan. En het voedsel dat je eet heeft hier de meeste invloed op.

Ik ben zeer verheugd dat jij mij de kans geeft om jou te helpen een gezond, slank en sterk lichaam (terug) te verkrijgen. Ik dank je voor dit vertrouwen. Ik kan niet wachten om aan de slag te gaan.

Dus laten we beginnen!



”Door gezonder te gaan eten,
heb je de grootste stap gezet
naar een gezonder lichaam.”



Gerechten van de dag

In dit hoofdstuk vind je de recepten per dag. Elke dag begint met een ontbijtrecept, daarna een ochtendsnack, vervolgens een lunchrecept, een middagsnack, een dinerrecept, een dessertrecept en tot slot een avondsnek.

Meer dan genoeg eten dus voor de hele dag. Het is dan ook de bedoeling dat je (zeker in de eerste week) niets anders eet dan de gerechten uit dit boek. Dan zul je het beste en snelste resultaat zien.

Bij veel recepten heb ik ook nog wat extra tips toegevoegd. Tips die je helpen het gerecht anders, gezonder, goedkoper, kindvriendelijker of gemakkelijker te maken.



Diner: Boerenkool met pastinaak en knolselderij

Benodigheden:

- 100 g pastinaak
- 100 g knolselderij
- 100 g boerenkool
- 1 runderbraadworst
- ½ el balsamico-azijn
- Kokosolie
- Zeezout en peper

Dit is een oer-Hollandse stamppot – maar dan zonder de koolhydraatrijke aardappelen. Het hoeft buiten geen koud weer te zijn om te genieten van deze stamppotmaaltijd. Je zult merken dat dit gerecht een vol en voldaan gevoel geeft, zonder dat je je moe en futloos voelt en direct op de bank wilt ploffen.

Bereidingswijze:

1. Schil de pastinaak en knolselderij, was de boerenkool en snijd de groenten in blokjes.
2. Breng een pan met water aan de kook en kook de groenten samen in ongeveer 20 minuten gaar.
3. Verwarm een klontje kokosolie in een bakpan. Bak de worst op middelhoog vuur in zo'n 10 minuten gaar. Keer de worst regelmatig.
4. Giet de gare groenten af (goed laten uitlekken) en stamp de groenten in de pan fijn. Voeg naar smaak peper en zeezout toe.
5. Als de braadworst gaar is, kun je een klein laagje water in de pan toevoegen. Roer vervolgens met een houten spatel over de bodem van de pan om zo de aanbaksels los te weken. Doe dit voorzichtig en beetje bij beetje, zodat er een jus ontstaat.
6. Druppel tot slot nog wat balsamico-azijn over de stamppot voor extra smaak.

Tips:

- Variatietip: gebruik mosterd in plaats van balsamico-azijn.
- Variatietip: gebruik zoete aardappel in plaats van knolselderij.
- Vegatip: laat de braadworst weg en meng verschillende soorten noten door de stamppot.

Dessert: Bananenijs met macademianoten en kokos

Benodigheden:

- 1 banaan
- Kokosmelk
- 10 g macademianoten
- 1 el kokosvlokken

Dat gezond eten ook lekker kan zijn, bewijst dit dessert vol met voedzame ingrediënten ook weer. Met zijn zoete nootachtige smaak is het een goede afsluiting van je maaltijd. En je hoeft niet bang te zijn dat je later op de avond nog zin krijgt in zoetigheid.

Bereidingswijze:

1. Schil de banaan, snijd hem in schijfjes en doe deze samen met ongeveer 2 el kokosmelk in de blender.
2. Hak de macademianoten grof met een mes of vijzel en meng het gruis met de bananen- kokospuree.
3. Doe het mengsel in een diepvriesbestendig bakje en laat het ongeveer 5 uur invriezen in de vriezer.
4. Rooster de kokosvlokken in een bakpan zonder olie tot ze lichtbruin zijn.
5. Haal het bananenijs na 5 uur uit de vriezer, schep het op een bord en strooi de geroosterde kokosvlokken over het dessert.

Tips:

- Variatietip: gebruik mango in plaats van banaan.
- Kooktip: als je geen blender hebt, kun je ook een staafmixer of keukenmachine gebruiken.
- Gemakstip: het kan geen kwaad om het ijs langer in de vriezer te laten. Je kunt dit dessert dus de avond ervoor klaarmaken en/of het ijs terug doen in de vriezer als je te veel hebt gemaakt.





Lunch: Clubsalade

Benodigdheden:

- ½ kropsla
- 100 g gerookte kipfilet
- 1 grote tomaat
- 1 ei
- 1 avocado
- 2 bosuien
- 3 plakjes gerookt ontbijtspek
- 1 el mayonaise
- ½ el azijn
- Kokosolie
- Zeezout en peper

Een beetje afgekeken van de bekende Amerikaanse clubsandwich, hebben we hier zijn gezonde broertje de clubsalade. Deze salade zit boordevol met de gezonde clubsandwich-ingrediënten, maar dan zonder het brood. Deze lunch zorgt ervoor, dat jij gedurende de dag vet kunt blijven verbranden.

Bereidingswijze:

1. Zet een pannetje water op het vuur. Kook het ei in ongeveer 9 minuten gaar.
2. Verwarm een klontje kokosolie in een kleine bakpan en bak het ontbijtspek op middelhoog vuur langzaam bruin en knapperig.
3. Verwijder de buitenste bladeren van de sla. Pluk en was de middelste, knapperige bladeren en gebruik die voor deze salade.
4. Laat de sla na het wassen goed uitlekken, scheur de bladeren in kleinere stukken en verdeel ze over een bord.
5. Was de tomaat en bosui. Snijd de tomaat in partjes en de bosui in fijne ringen.
6. Snijd de gerookte kipfilet in reepjes, pel het gekookte ei en snijd dit in vier partjes. Verdeel deze ingrediënten samen met het knapperig gebakken ontbijtspek over de sla.
7. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Snijd elke helft nogmaals doormidden en verwijder dan de schil. Snijd de avocadokwartten in kleine reepjes en verdeel die over de salade.
8. Meng in een klein kommetje de mayonaise en de azijn; roer ze goed door elkaar, zodat de mayonaise dunner wordt. Breng op smaak met peper en zeezout en druppel de dressing over de salade.

Tips:

- Gezondheidstip: maak de mayonaise zelf om zeker te weten dat er geen ongezonde oliën, geur-, kleur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen zijn toegevoegd.
- Variatietip: je kunt ook andere soorten sla gebruiken. De salade is het lekkerst met een knapperige soort sla, zoals romeinse sla of de binnenste bladeren van botersla.
- Vegatip: laat de kipfilet en het ontbijtspek uit het gerecht en voeg een extra eitje en optioneel een plakje kaas toe.



Over de *auteur*

Jasper Alblas is de man achter de gelijknamige website www.jasperalblas.nl. Daar deelt hij niet alleen op een eenvoudige en toegankelijke manier effectieve afslankmethoden, maar beschrijft hij ook in detail hoe het menselijk lichaam werkt en welke invloed voedsel en beweging op ons lichaam hebben.

Na jarenlang te hebben getobd met lichte gezondheidsklachten is Jasper op zoek gegaan naar de heilige graal van een gezond lichaam en een gezond leven.

Op zijn zoektocht kwam hij in contact met experts op het gebied van gezondheid(szorg) en ontmoette hij mensen met veel voorkomende gezondheidsproblemen, zoals chronische ziektes en overgewicht.



Gemotiveerd door hun lijden, onderzocht Jasper de oorzaak van de grote misverstanden over gezond voedsel die in onze samenleving bestaan.

Nadat bleek dat veel officiële instanties, multinationals en de populaire media de mensen – al dan niet bewust – verkeerd voorlichtten, begon Jasper zijn missie om, door middel van voorlichting, zoveel mogelijk mensen te helpen om gezonder te leven.

Als gastcolumnist op populaire websites en via zijn eigen site verspreid Jasper zijn visie op goede voeding en een gezonde leefwijze.

De laatste jaren heeft hij zich vooral gericht op de groeiende groep mensen met overgewicht. Met behulp van simpele en begrijpelijke technieken helpt hij deze groep op een effectieve manier lichaamsvet te verbranden, zodat ze een slanker lichaam krijgen en beter in hun vel zitten.

Met het publiceren van dit nieuwe album van het 7x7 Afslank Receptenboek heeft Jasper een nieuwe mijlpaal bereikt. De informatie in dit boek, die al vele mensen succesvol heeft ondersteund, is uniek in zijn soort. Verwacht wordt dat met behulp van het hier aangereikte uitgebalanceerde voedingspatroon nog veel meer mensen voordeel kunnen halen uit Jaspers kennis en ervaring – en zich al snel beter zullen voelen met een slanker en gezonder lichaam.

Voor meer informatie over Jasper, of om in contact te komen:

www.jasperalblas.nl



Het 7x7 Afslank Receptenboek

Heerlijke recepten voor een blijvend slank lichaam

Al sinds een week na de lancering van het originele 7x7 Afslank Receptenboek vragen mensen naar een vervolgeditie. De opmerkelijke resultaten van, en het grote enthousiasme voor, de originele editie hebben mij gemotiveerd om een hele stapel nieuwe recepten samen te stellen en dit boek te schrijven.

Sinds de eerste dag dat ik artikelen schrijf op mijn website www.jasperalblas.nl ben ik geïnteresseerd in gewichtsverlies en serieus op zoek naar een manier om afvallen leuk, gemakkelijk, automatisch en plezierig te maken.

En dat is precies waar dit boek je mee gaat helpen. Door je verschillende lekkere, praktische en betaalbare recepten aan te reiken zul je makkelijk en plezierig gewicht verliezen.

Laten we snel beginnen!

Jasper Alblas

