

**3 KILO AFVALLEN
IN 7 DAGEN**

**20 GEZONDE
RECEPTEN**



SUPERVERBRANDER.NL

20 GEZONDE RECEPTEN

Door: Jesse van der Velde

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Introductie

Hartelijk bedankt voor het downloaden van mijn e-book '3 kilo in 7 dagen'. Mag ik je een korte introductie geven over wie ik ben en wat ik doe?



Zoals je waarschijnlijk al hebt gezien is mijn naam Jesse van der Velde. Ik heb het geluk gehad om in de afgelopen jaren meer dan 100 mannen en vrouwen 1 op 1 te mogen begeleiden in het bereiken van het lichaam waar ze 100% tevreden over konden zijn. Ik was hun Personal Trainer en hun Voedingscoach.

Meestal wilde deze mensen vooral gewicht verliezen.

Nog vaker waren dit mensen die al meerdere dingen hadden geprobeerd om blijvend een slanker of strakker lichaam te krijgen. Voordat ze bij mij kwamen hadden ze al diverse diëten geprobeerd, geprobeerd om te sporten, afslankpillen getest of waren ze al bij afslankinstituten geweest. Sommige methoden hadden hun in het begin resultaat gegeven, maar **nooit het eindresultaat dat ze voor ogen hadden en uiteindelijk gingen ze altijd weer terug naar hun oude gewicht.**

Soms zeiden mensen die voor het eerst in mijn kantoor zaten tegen me: "Ik heb al zo veel dingen geprobeerd, gaat jouw methode wel echt werken? Want ik heb geen zin om weer aan iets te beginnen dat niet werkt".

In de eerste jaren dat ik dit werk deed was ik soms bang dat ik deze mensen geen resultaat kon geven. Later nadat ik meer mensen had geholpen kreeg ik de zekerheid dat ze daadwerkelijk hun doelstelling zouden bereiken en begon ik de vraag eigenlijk om te draaien.

In plaats van de vraag of mijn methode echt werkt te beantwoorden, vroeg ik aan hun: "Ben je bereid om er nu nog één keer echt voor te gaan? Om de dingen die ik je leer ook daadwerkelijk consequent te gaan toepassen *totdat* je jouw doelstelling hebt bereikt?".

Terwijl mijn focus absoluut bleef om ieders persoonlijke situatie goed te begrijpen omdat ik weet dat er soms aan overtollige kilo's een hoop vooraf is gegaan en dat niet alles, misschien ook voor jou, altijd even gemakkelijk is geweest in je leven, wist ik ook dat mijn rol vooral was om mijn klanten een steuntje in de rug te geven. Om er voor ze te zijn, zodat ze

hun verhaal bij me kwijt konden en ze op me konden terugvallen op de momenten dat ze het nodig hadden.

Ik leerde dat nadat je weet *hoe* je het moet doen, het vooral belangrijk is om de motivatie te vinden om het te *blijven* doen. Voor mij als coach betekende dat om samen met hun door te gaan totdat zij hun doelstelling hadden bereikt en hun daarna te helpen oude gewoontes te vervangen voor nieuwe, gezonde gewoontes die er voor zorgen dat ze hun behaalde resultaat voor de rest van hun leven konden behouden.

Ik ontdekte patronen, verschillen tussen mensen die hierin slaagden en mensen die 'faalden' (terwijl falen overigens alleen bestaat als je het zelf accepteert, als je 'faalt' en besluit om door te gaan totdat je jouw doel hebt bereikt, is 'falen' slechts een tijdelijk resultaat).

Ik leerde dat mensen die hun ideale lichaam bereiken en dit blijvend weten te behouden, dat kunnen om bepaalde redenen.

En vooral leerde ik dat deze redenen eigenlijk vooral bepaalde trucs (in voeding en levensstijl) zijn, gecombineerd met overtuigingen (dingen waarvan jij gelooft dat ze waar of onwaar zijn) die iedereen kan leren.

Om die reden geloof ik dat ook iedereen zijn of haar ideale lichaam kan bereiken, hoeveel pogingen daar ook al aan vooraf zijn gegaan.

Ondanks dat je misschien nog een hoop vragen hebt over wat je wel en niet mag eten, en welke vormen van sporten wel en niet helpen bij het verliezen van gewicht (want de één zegt dit en de ander zegt weer dat), vragen die ik overigens allemaal voor je zal beantwoorden, is het vooral belangrijk om te begrijpen dat diëten of sporten vaak niet lukt doordat je slechts aan de oppervlakte iets probeerde te veranderen, terwijl het probleem bij de wortels moet worden aangegrepen.

Het probleem zit hem niet altijd in de methode die je volgt, maar in het feit dat we verwachten dat we alleen maar tijdelijk anders hoeven te gaan eten om een blijvend resultaat te krijgen.

Het is hetzelfde als van een appelboom een perenboom willen maken, gewoon door de peren aan de takken te gaan hangen. Als je een blijvend resultaat wilt, dan zul je niet alleen de oppervlakte (wat je eet en hoeveel je beweegt) moeten veranderen, je zult moeten erkennen dat de manier waarop je met eten en sporten omgaat het fundament vormt van je

resultaat.

Sommige mensen gaan eten als ze last hebben van stress.

Terwijl andere mensen gaan sporten als ze last hebben van stress.

Ben je het met me eens dat de lichamen van deze mensen er waarschijnlijk heel anders uit zien?

Ik zou jou graag willen helpen om stap voor stap verbeteringen in je voeding en levensstijl te maken. Om nieuwe gewoonten te ontwikkelen die bij je passen en die je kunt blijven volhouden.

Ik reik je de laatste wetenschappelijke kennis aan, gecombineerd met methoden die in de praktijk hebben bewezen resultaat te geven, maar ik wil je vooral vragen of ik je coach mag zijn, net als ik de coach mocht zijn van vele andere mensen in de afgelopen 6 jaar.

Ik heb er mijn beroep van gemaakt om mensen te helpen met hun voeding, te helpen met het doen van de juiste oefeningen, en om hun te coachen. En ik heb het geluk gehad om nadat ik besloot meer mensen te willen helpen dan alleen de mensen die ik 1 op 1 begeleidde, een weg te hebben gevonden in hoe ik dit via internet kan doen.

Er staat een zee van informatie middels e-books (digitale boeken), artikelen en online video's over voeding en met trainingsschema's gratis tot je beschikking die je nu kunt gaan inzetten om vandaag nog te beginnen met het verliezen van overtollig lichaamsvet.

Want dat is waar ik naar kijk: lichaamsvet. Het is het overtollige vet wat er voor zorgt dat je niet het lichaam hebt wat je wilt. Hoeveel je weegt is slechts *één* maatstaf. Als je het overtollige vet verliest zullen de kilo's volgen.

Mijn visie is dat je dit doet door eerst 'van binnen' je lichaam gezonder te maken. Want een gezond lichaam van binnen, is slank van buiten. Dit begint bij het in balans brengen van je hormoonhuishouding, omdat je hormonen bepalen waar en hoeveel vet je lichaam opslaat. Hoe je dit doet, ga ik je uitleggen.

"Volg mijn adviezen voor 30 dagen en ik garandeer je een totaal nieuw lichaam" is mijn favoriete uitspraak geworden en ik hoop ook iets voor jou te kunnen betekenen, ook al is dat

maar een klein beetje.

Voor nu staat er een e-book voor je klaar met daarin 20 gezonde recepten die je gemakkelijk thuis kunt maken, ook als je een gezin hebt.

Daarna staat er een video voor je klaar waarin ik je achtergrond informatie geef over voeding, de waarheid over calorieën en over vetopslag-hormonen. Na deze video zul je beter begrijpen waar het altijd fout ging en welke stappen je nu kunt ondernemen om een beter resultaat te krijgen.

Ik wens je veel succes.

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

Recepten

In dit e-book vind je 20 gezonde recepten die je thuis kunt gaan maken. Ondanks dat je nu nog niet precies weet *waarom* deze recepten echt gezond zijn en waarom je gewicht zult verliezen als je niets anders meer eet dan wat er in dit e-book staat (de info hierover vind je op mijn website, je zult per email links naar video's en artikelen ontvangen waarin ik de principes achter deze recepten aan je uitleg), weet ik zeker dat je resultaat zult gaan zien als je recepten als deze (of recepten die er op lijken), gaat maken.

Laat het feit dat er misschien hier en daar ingrediënten in staan die je niet lust, of niet kent, je niet weerhouden van het verbeteren van je eetgewoonten! Gebruik deze recepten als leidraad, gebruik de basisingrediënten en maak het eventueel gemakkelijker, maar voeg uiteraard niets anders toe dan eventueel kruiden om het op smaak te maken (beperk zout). Want voordat je het weet voeg je de verkeerde voeding toe die je misschien wel dikker maakt (zonder dat je nu weet dat het je dikker maakt).

Tot op heden heb je wat je voeding betreft misschien al heel veel geprobeerd, maar ik hoop dat je bereid bent om nog één keer je inzet te geven en het te gaan proberen. Ik weet namelijk dat de methode die ik je zal uitleggen werkt, maar we moeten wel samen een team vormen. Ik leg je uit hoe je het zou kunnen doen, jij gaat het in jouw leven toepassen. Denk je dat we dit samen kunnen?

Naast deze recepten zul je (via email) in de komende weken diverse video's en info van me ontvangen. In de eerste instantie over voeding (omdat het verbeteren van je eetgewoonten de eerste stap is tot het verliezen van overtollige kilo's), maar daarna ook over sporten, aangezien de juiste trainingsvormen het verbranden van vet enorm versnellen!

Maar 'first things first', dus ik raad je aan hiermee te beginnen.

Als ik je ergens mee kan helpen, stuur me dan een email op info@Jessevandervelde.com

Veel succes.

Inhoudsopgave

Recepten.....	6
Wortels en selder met pecannoten.....	8
Vegetarisch slaatje met sesamzaad.....	9
Polynese groenten.....	10
Vegetarisch gevulde paprika's.....	11
Maaltijdsalade met zalm.....	12
Maaltijdsalade met tonijn en dragon.....	13
Groene smoothie met banaan en munt.....	14
Groene smoothie met spinazie en appel.....	15
Energie smoothie.....	16
Zalmsteak.....	17
Inktvis met basilicum en limoen.....	18
Gestoomde vis met broccoli.....	19
Gestoomde heilbot met gember.....	20
Knapperige kipsalade.....	21
Caesar salade.....	22
Jacksonville wortels.....	23
Bloemkoolsalade.....	24
'Basashi'.....	25
Fruitsla.....	26
Pittig dessert.....	27

Wortels en selder met pecannoten



Ingrediënten:

- 2 kopjes wortel (in schijfjes)
- ¾ kopje water
- ½ kopje selder (in schijfjes)
- ¼ kopje pecannoten (fijngemalen)
- ¼ theelepel dille
- 1 eetlepel kokosolie

Bereidwijze:

Breng de wortels, samen met het water, aan de kook in een kleine kookpot. Zet het vuur op een laag pitje en laat zo 10 minuten koken. Voeg de selderij toe en laat nog 5 minuten extra koken. Sauteer de pecannoten en dille in een andere pan, gedurende 8 minuten. Meng alle voornoemde ingrediënten in een kom, en serveer.

Extra:

Dit gerecht kan bereid worden op 25 minuten. Dit recept baseert zich op 2 porties.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Vegetarisch slaatje met sesamzaad



Ingrediënten:

- 400 gram groene bonen
- 1 kop kerstomaten
- 1 rode ui
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 knoflookteentjes (geplet)
- ¼ theelepel peper
- ¼ theelepel mosterdzaad
- 2 eetlepels sesamzaad

Bereidwijze:

Giet de bonen in een kookpot die gevuld is met koud water. Breng het water aan de kook, zet het vuur op een lager pitje en laat gedurende 5 minuten sudderen. Meng in een kom de tomaten en ui. In een klein kommetje meng je de balsamicoazijn, olijfolie, knoflook, zout, peper en mosterdzaad. Giet dit mengsel over de bonen. Sprenkel sesamzaadjes over deze salade en laat 1 uur 'marineren' op kamertemperatuur alvorens te serveren.

Extra:

De bereiding van dit gerecht duurt ongeveer 20 minuten, en is bedoeld op 8 porties. Eén portie (ongeveer een kopje) bevat 97 calorieën, 2 gram vetten, 13 gram koolhydraten, 4 gram vezels en 4 gram eiwitten.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Polynese groenten



Ingrediënten:

- 1,5 kopjes wortel (in schijfjes)
- 1/2 kopje water
- 2 theelepels sojasaus
- 1 theelepel citroensap
- 1/2 kopje okkernoten (in stukjes)
- 1 eetlepel maïszetmeel
- 1 kopje ongezoet ananassap

Bereidwijze:

Meng alle ingrediënten in een grote kookpot, met uitzondering van het maïszetmeel en het ananassap. Laat gedurende 8 minuten sudderen. Meng het maïszetmeel en het ananassap en voeg het langzamerhand toe aan de rest, roer goed, en laat 2 minuten mengen vooraleer het gerecht klaar is.

Vegetarisch gevulde paprika's



Ingrediënten:

- 6 paprika's
- 3 eetlepels sojasaus
- 3 eetlepels sherry
- 1 eetlepel Worcestershiresaus
- 1 kopje tofu
- 1/4 kopje pecannoten
- Zout en peper, naar smaak toe te voegen
- 2 kopjes tomatenpuree

Bereidwijze:

Verwarm de oven voor op 175°C. Snij de zaden uit de paprika's weg (hou de bodem intact!). Schik de paprika's in een schaal met 2 cm water in, en zet ze in de microgolf (hoge stand) gedurende 6 minuten. Breng de sojasaus, sherry en Worcestershiresaus aan de kook. Voeg de tofu toe en laat even sudderen. Meng er de noten bij en breng op smaak met peper en zout. Lepel dit mengsel in de paprika's, en laat ze gedurende 30 minuten roosteren in de oven. Werk op het einde af met de gewenste hoeveelheid tomatensaus over de paprika's te gieten.

Maaltijdsalade met zalm



Ingrediënten:

- 400 gram zalm (blik)
- 1 kleine sla
- 1 grote tomaat (in schijfjes)
- 1 rode paprika (in stukjes)
- 1/2 kopje rode ui (fijngesneden)
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels witte wijn azijn
- 1/2 theelepel droge mosterd
- 1 knoflookteentje

Bereiding:

Was en slazwier de sla.

Meng de tomaten, paprika en ui, en garneer de sla met dit 'mengsel'. Laat de zalm uitlekken, en leg de stukjes zalm op de mix! U kan de olijfolie en azijn over uw salade gieten, naargelang uw eigen voorkeur.

Extra:

Dit recept baseert zich op 4 porties.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Maaltijdsalade met tonijn en dragon



Ingrediënten:

- 200 gram tonijn
- 1 kopje selderij (fijngesneden)
- ¼ kopje zoete ui
- ½ kopje mayonaise
- 2 eetlepels verse peterselie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel verse dragon
- ½ theelepel Dijon mosterd
- ¼ theelepel witte peper
- Sla

Bereidwijze:

Meng de tonijn met selder en ui. Meng vervolgens de mayonaise, peterselie, het citroensap, de dragon, mosterd en peper, alvorens dit mengsel in te mixen bij de tonijn. Ten slotte schik je de sla op de borden en verdeel je het tonijnmengsel over de sla.

Extra:

De bereiding van dit gerecht duurt ongeveer 10 minuten, en baseert zich op 4 porties. Per portie heb je 169 calorieën, 7 gram vetten, 4 gram koolhydraten, 1 gram vezels en 21 gram eiwitten.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Groene smoothie met banaan en munt



Ingrediënten:

- 1 handvol slabladeren
- 1 handvol munt
- 2 bananen
- 250 ml water

Bereidwijze:

Pel de bananen en blend ze tot je een puree-achtige substantie krijgt. Voeg het water en de sla eraan toe, en blend nogmaals - tot je geen brokjes meer bemerkt. Op het laatst doe je er de munt bij, voor wat extra schwung in je smoothie.

Extra:

Dit recept baseert zich op 1 portie. Het is uitermate belangrijk dat je eerst het fruit blend!

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Groene smoothie met spinazie en appel



Ingrediënten:

- 1 banaan (in stukjes)
- 1 kopje druiven
- ½ appel (ontpit en in stukjes)
- 2 kopjes jonge spinazie

Bereidwijze:

Meng de banaan, druiven, appel en spinazie in de blender. Blijf blenden tot je een smeug geheel bekomt zonder stukjes.

Extra:

Dit gerecht heeft een bereidtijd van 5 minuten. Dit recept baseert zich op 2 porties, waarbij 1 portie 205 calorieën telt en 1.9 gram vet bevat.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Energie smoothie



Ingrediënten:

- 1 handvol spinazie
- 1 citroen (gepeld)
- 2 appels
- 1 banaan
- 2 theelepels vlaszaad
- 1 kopje water

Bereidwijze:

Meng alle ingrediënten in de blender. Voeg genoeg water toe indien nodig - de ingrediënten moeten letterlijk 'onder water' staan. Voeg een extra banaan toe als je de smoothie nog smeùiger wil. Blend op hoge snelheid tot je een smeùig geheel bekomt.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Zalmsteak



Ingrediënten:

- 4 zalmsteaks
- 1 groene paprika (in reepjes)
- 1 ui (in stukjes)
- 1/4 kopje mayonaise

Bereiding:

Maak een 'kommetje' van aluminiumfolie en leg er 1/4 van de paprika en 1/4 van de ui in – dit dient als bedje voor de zalmsteak. Leg de zalmsteak er boven op, en smeer de bovenkant in met mayonaise. Sprenkel wat kruiden naar keuze over elke steak, en vouw de aluminium kommetjes toe. Grillen op de barbecue gedurende 7 minuten.

Extra:

Dit recept baseert zich op 4 porties.

Inktvis met basilicum en limoen



Ingrediënten:

- 250 gram inktvis (schoongemaakt)
- 1/2 kopje verse basilicum (in stukjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels vers limoensap
- 1 knoflookteentje (geperst)
- 1/4 theelepel rode peper vlokken
- 1 eetlepel kokosolie

Bereiding:

Meng de inktvis, basilicum, olijfolie, limoensap, knoflook en rode peper in een kom en zet alles goed door elkaar. Marineer de inktvis in de koelkast gedurende 20-40 minuten.

Warm een pan op medium en giet de olie erin. Voeg de inktvis toe gedurende twee minuten, en serveer onmiddellijk.

Extra:

Dit recept baseert zich op 2 porties.

Gestoomde vis met broccoli



Ingrediënten:

- 2 bosuien (=pijpajuin)
- 2 eetlepels (vers) citroensap
- 1 eetlepel (vers) sinaasappelsap
- 1 knoflookteentje (geplet)
- 2 'bloemen' broccoli
- 3 streepjes zeste van sinaasappel
- 1 gele paprika (fijngesneden)
- 100 gram Enoki champignons
- 4 tongfilets

Bereidwijze:

Snij de bosuien in kleine stukjes, en leg ze in een kom met ijskoud water. Meng het citroen- en sinaasappelsap met knoflook, peper en zout en laat de dressing even 'trekken'. Stoom de broccoli gedurende 5 minuten, of totdat u voelt dat hij niet langer rauw is. Besprenkel de broccoli met de zeste van sinaasappel en voeg er de julienne van gele paprika aan toe. Leg de bosuien in een zijde van de stomer, en de champignons in de andere. Bedek de broccoli met de tongfilets, en stoom gedurende 3 minuten. Schik de vis, met groenten rondom, op de borden, en lepel er wat dressing over.

Extra:

Dit gerecht baseert zich op 4 porties. Per portie bevat dit gerecht 325 calorieën.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Gestoomde heilbot met gember



Ingrediënten:

- 2 heilbotfilets
- 2 kopjes babyspinazie
- 1 theelepels grof zeezout
- 1 eetlepel gember
- 3 eetlepels ui (in schijfjes)
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel pindaolie
- 2 theelepels sesamololie
- ¼ kopje koriandertakjes

Bereidwijze:

Wrijf beide kanten van de heilbot in met zeezout, en sprenkel stukjes gember over de vis. Stoom de vis gedurende 10 minuten, en sprenkel de sojasaus over de heilbot. Warm de sesamololie en pindaolie op in een pannetje (of de microgolfoven) en giet deze mix over de heilbot. Werk af met takjes koriander.

Extra:

De bereidingsduur van dit gerecht is 25 minuten. Dit recept baseert zich op 2 porties, waarbij 1 portie 361 calorieën telt en 16 gram vetten bevat.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Knapperige kipsalade



Ingrediënten:

- 2 kopjes kipfilet (in stukjes)
- 3 eetlepels selderij (in stukjes)
- 3 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels okkernoten (in stukjes)
- 4 theelepels pickles
- 4 theelepels jalapenos
- 1 eetlepel pecannoten
- ¼ theelepel zout
- ¼ theelepel zwarte peper
- 2 slabladeren
- 1 hardgekookt ei, in schijfjes

Bereidwijze:

Meng de eerste negen ingrediënten in een kom, en schik deze mix op de sla-gegarneerde borden. Werk af met de schijfjes van het hardgekookt ei.

Extra:

Het bereiden van dit gerecht neemt ongeveer 10 minuten in beslag. Dit recept baseert zich op 2 porties, waarbij 1 portie 304 calorieën bevat, 10 gram koolhydraten, 14 gram vet, 2 gram vezels en 34 gram eiwitten.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Caesar salade



Ingrediënten:

- 1 Romeinse sla
- $\frac{3}{4}$ kopje olijfolie (extra vièrge)
- 3 eetlepels rode wijnazijn
- 1 theelepel Worcestershiresaus
- $\frac{1}{2}$ theelepel zout
- $\frac{1}{4}$ theelepel mosterdzaad
- 1 knoflookteentje (geplet)
- 1 ei
- Het sap van 1 citroen
- $\frac{1}{2}$ theelepel peper
- 250 gram ansjovis

Bereidwijze:

Meng de olijfolie, wijnazijn, Worcestershiresaus, zout, mosterd, knoflook en citroensap. Zet goed om! Laat het ei gedurende één minuut (met schaal!) 'koken' in een kopje heet water. Haal het ei eruit, laat even afkoelen en breek het dan open - de inhoud van het ei giet je bij in de dressing, en zet je nogmaals goed om. Vervolgens dresseer je de borden met sla, giet je er deze dressing over, en werk je af met de ansjovissen. Breng je borden op smaak met nog wat extra peper en zout.

Extra:

De bereidtijd van dit recept neemt ongeveer 25 minuten in beslag. Het recept baseert zich op 5 porties, waarbij elke portie 548 calorieën bevat en 44.5 gram vetten.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Jacksonville wortels



Ingrediënten:

- 4 wortels (in stukjes)
- 1 eetlepel appelsap
- 3 eetlepels verse peterselie
- 1/4 theelepel gember
- 1/4 theelepel nootmuskaat
- 1/4 theelepel peper
- 1/4 kopje kokosolie

Bereidwijze:

Stoom de wortels gedurende 10 minuten, en meng ze met de kruiden. Bak vervolgens de worteltextuur aan in de kokosolie tot het lekker knapperig is.

Extra:

Dit gerecht baseert zich op 4 porties, waarbij 1 portie 229 calorieën telt en 17.4 gram vetten bevat.

Bloemkoolsalade



Ingrediënten:

- 1 bloemkool (in partjes)
- 3/4 kopje mayonaise
- 1 eetlepel mosterd
- 1 theelepel peper
- 3 hardgekookte eieren (in stukjes)
- 1 ui (in stukjes)
- 1/4 kopje augurken (in stukjes)

Bereidwijze:

Breng wat water aan de kook en kook de bloemkool gedurende 10 minuten. Giet af en laat wat afkoelen. Meng de mayonaise, mosterd en peper in een grote kom. Voeg er de bloemkool, eieren en ui aan toe en zet goed om. Dek af en zet het in de koelkast voor minstens 2 uur. Hoe langer de bloemkool in de koelkast staat (liefst 24u), hoe beter ze smaakt.

Extra:

Dit recept bevat 206 calorieën.

'Basashi'



Ingrediënten:

- 100 gram paardenvlees
- Sojasaus

Bereidwijze:

Niets simpeler dan gewoon bij de beenhouwer 100 gram paardenvlees te gaan kopen. Als je vlees op zich maar te droog vindt, kan je steeds wat sojasaus over je vlees sprenkelen, dit geeft meteen een pittige smaak aan je tussendoortje.

Extra:

'Basashi', oftewel rauw paardenvlees, is een heuse delicatessen in China, en is recentelijk overgewaaid naar onze contreien.

Dit recept komt uit het e-book Het 30 Dagen Dieetplan, wat je kunt vinden op

<http://dieetwijzer.com/superverbrander>

Fruitsla



Ingrediënten:

- 2 kopjes ananas (in stukjes)
- 1 kopje mandarijn (in stukjes)
- 1 kopje kersen (in stukjes)

Bereidwijze:

Meng alle ingrediënten in een kommetje.

Pittig dessert



Ingrediënten:

- 1 peer (geschild en in dunne schijfjes)
- 1/2 kopje water
- 1 eetlepel rozijnen
- 1 eetlepel kokosolie
- 1/8 theelepel kaneel
- 1/8 theelepel nootmuskaat
- 1 eetlepel maïszetmeel

Bereidwijze:

Meng de peer, de helft van het water, de rozijntjes, kokosolie, kaneel en nootmuskaat. Kook het geheel gedurende 10 minuten, of totdat het fruit zacht is. Meng het maïszetmeel en de rest van het water en voeg het toe aan het fruit. Breng alles aan de kook, en zorg ervoor dat je constant roert. Kook en roer voor 2 extra minuten, of totdat je denkt dat je brouwsel een fatsoenlijke consistentie heeft bereikt. Serveer warm.