

# Gezonde Dieet Recepten

10 recepten  
voor blijvend  
gewichtverlies



# Welkom bij het Gezonde Voeding Dieet

Het Gezonde Voeding Dieet is gebaseerd op het Dukan dieet principe.

Het Dukandieet wordt alsmaar populairder, en dat heeft zo zijn redenen! Het 'dieet' voelt helemaal niet aan als een streng eetregime, waarbij u verplicht wordt calorieën of punten te tellen. Het Dukandieet is makkelijk vol te houden, werkt ontzettend effectief, en zal u in een mum van tijd als het ware transformeren.

Dit E-book heeft als bedoeling u enkele recepten voor te stellen. Voor sommigen lijkt het Dukandieet erg eentonig en saai - en dat is het helemaal niet. Speciaal voor deze mensen, en ook voor diegenen die niet weten van welk hout pijlen te maken, heb ik deze Dukanrecepten voor u verzameld. Acht heerlijke en voedzame gerechten, tezamen met vier sausjes (bereid op Dukan-wijze!) die u bij eender welk Dukangerecht kan gebruiken als sausje of dip. Op de volgende bladzijde vindt u tevens een inhoudstafel, waarbij u in één oogopslag kan kijken in welke fase van het Dukandieet u dit gerecht kan eten.

Zoals u reeds weet, kent het Dukandieet vier fasen:

## 1) Aanvalfase

De eerste week van uw nieuwe eetgedrag - u eet uitsluitend vlees, vis en eieren, omdat u alleen maar proteïnen mag eten.

## 2) Cruisefase

Enkele dagen van 'uitsluitend proteïnen' worden afgewisseld met dagen waar u zowel proteïnen als bepaalde groenten mag eten. De Cruisefase wordt aangehouden tot u uw streefgewicht heeft bereikt.

## 3) Stabilisatiefase

Duur hangt af van persoon tot persoon. U dient 10 dagen Stabilisatiefase te rekenen per kilo die u in de Cruisefase bent kwijtgeraakt. Tijdens deze fase mag u tevens opnieuw (en met mate) koolhydraten eten.

## 4) Volhardingsfase

Levenslang. U eet opnieuw 'normaal', maar behoudt één dag per week als proteïnendag, waar u uitsluitend proteïnen eet, en dus de Aanvalsfase imiteert.

## Overzicht van recepten

### Gerechten:

- Buffalo Wings (Aanval-, Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Hamburgers (Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Kalfslapjes a la Perugina (Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Kip met Franse kruiden (Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Kipvingers (Aanval-, Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Taco salade (Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Viscakejes (Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Zalmsteak (Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)

### Sauzen:

- Barbecuesaus (Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Champignonsaus (Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Mayonaise (Aanval-, Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)
- Tartaar (Cruise-, Stabilisatie- en Volhardingsfase)

**Op zoek naar uitleg over het complete Dukan Dieet principe, inclusief 40 recepten? Kijk op:**

<http://www.vetvrij.com/dukandieet>

## Buffalo Wings

### Ingrediënten:

- 1 eetlepel zout
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 1/2 theelepel cayennepeper
- 1 kg kippenvleugeltjes
- 3 eetlepels pikante pepersaus
- 3 eetlepels boter
- olijfolie

### Bereiding:

Meng het zout, paprika, zwarte peper en cayennepeper in een grote kom. Voeg de kippenvleugeltjes erbij en zet goed om. Kook de pepersaus en de boter in een pan totdat de boter smelt, roer goed, en haal de pan van het vuur. Bak de kippenvleugeltjes aan in de pan gedurende 8 minuten, of totdat ze eruit zien alsof ze klaar zijn.

### Extra:

Dit recept baseert zich op 6 porties.

U kan de Buffalo Wings serveren met een kaasdip of met pikante pepersaus.



# Hamburgers

## Ingrediënten:

- 500 gram rundgehakt
- 1 ei
- 1/2 kopje broodkruimels
- 2 eetlepels groene paprika
- 1 eetlepel gefrituurde ui
- 2 theelepels Worcestershiresaus
- 2 theelepels mosterd
- 1/2 theelepel mosterd
- 1/2 theelepel chilipoeder
- 1/4 theelepel zout
- 1/8 theelepel peper
- 4 sneetjes Cheddarkaas
- 4 hamburgerbroodjes

## Bereiding:

Meng alle ingrediënten (met uitzondering van de Cheddar en de broodjes) goed door elkaar, en kneed dan 4 hamburgers. Leg de burgers op een grill en bak ze gedurende 5 minuten per kant. Werk af met een plakje Cheddarkaas!

## Extra:

Dit recept baseert zich op 4 porties.

U kan ook nog tomaten, augurken, pepers, uien, enzovoorts toevoegen.



Kijk voor meer recepten op <http://www.vetvrij.com/dukandieet>

## Kalfslapjes 'a la Perugina'

### Ingrediënten:

- 4 ansjovis
- 1 teentje knoflook
- 100 gram kippenlevers
- 1 eetlepel kappers
- 75 gram prosciutto
- de schil van 1 citroen
- 6 blaadjes salie
- 4 eetlepels olijfolie
- 500 gram kalfslapjes
- 1 eetlepel citroensap
- zout en peper, naar smaak toe te voegen

### Bereidwijze:

Snij de eerste 7 ingrediënten in kleine stukjes. Verhit de olie in een grote bakpan, bruin het vlees aan beide kanten. Draai het vuur wat lager en druppel het citroensap over het vlees, voeg zout en peper toe. Bak het vlees tot het gaar is. Haal het vlees uit de pan en leg op een voorverwarmde schotel, bedek met aluminiumfolie (om zo het vlees warm te houden). Bak de mix van 7 ingrediënten gedurende 10 minuten, roer goed. Schep op elk lapje een lepel van het mengsel. Kook een paar lepels heet water in de lege pan terwijl u constant roert, schraap daarbij de aangebakken resten van de bodem en giet over de scallopine.



**Het volledige Dukan Dieet,  
inclusief de 4 fasen, stap voor  
stap uitgelegd**

**+ 40 gemakkelijke, gezonde en  
100% Dukan recepten**

**Kijk voor meer informatie op**

**<http://www.vetvrij.com/dukandieet>**



## Kip met Franse kruiden

### Ingrediënten:

- 600 gram kip (in stukjes)
- 1 eetlepel plantaardige olie
- 2 kleine uien (in stukjes)
- 300 gram champignons (in stukjes)
- 1/2 kopje wortels (in stukjes)
- 2 selderij (in stukjes)
- 1 knoflookteentje (geplet)
- 2 theelepels peterselie
- 1/4 theelepel gedroogde tijm
- 1 kopje witte wijn
- 1 basilicumblaadje
- zout en peper, naar smaak toe te voegen

### Bereiding:

Breng de kippenblokjes op smaak met peper en zout, en bak ze aan in een pan door behulp van de olie. Bruineer de uien, wortels, selderij en de champignons. Dreneer het vet, en voeg de kruiden en de wijn toe. Tenslotte giet u deze 'saus' over de kip.

Verwarm de oven op 180 °C, en zet een ovenschaal met de kip en de saus in de oven, gedurende 75 minuten.

### Extra:

Dit recept baseert zich op 4 porties.



## Kipvingers

### Ingrediënten:

- 1/2 kopje broodkruimels
- 1/4 theelepel zout
- 1/4 theelepel gedroogde oregano
- 1/4 theelepel gedroogde basilicum
- 4 kipfilets
- 2 eetlepels olijfolie

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de broodkruimels met de kruiden, en snij de kip in bijtklare stukjes. Smeer het vlees in met wat olijfolie en rol ze door het kruimelmengsel. Leg de stukjes kip op een bakpapier, en bak ze in de oven gedurende 12 minuten – draai de kip zeker en vast eens om.

### Extra:

Dit recept baseert zich op 30 porties.



**Kijk voor meer recepten op:**

<http://www.vetvrij.com/dukandieet>

# Taco Salade

## Ingrediënten:

- 500 gram rundgehakt
- 100 gram taco kruiden
- 150 gram Cheddarkaas (geraspt)
- 1 rode ui (in stukjes)
- 1 ui (in stukjes)
- 2 kroppen ijsbergsla (in stukjes)
- 4 tomaten (in stukjes)
- 2 avocado's (in stukjes)
- zwarte olijven

## Bereiding:

Sauteer het gehakt met de ui. Voeg 50 gram taco kruiden toe, en zet het vuur af zodra het vlees klaar is. Meng de sla, tomaten, kaas, avocado, rode ui, olijven en taco kruiden in een grote kom – voeg het vlees toe, en zet goed om. Serveer koud.

## Extra:

Dit recept baseert zich op 4 porties.



## Viscakejes

### Ingrediënten:

- 500 gram gekookte kabeljauw
- 1 kleine ui
- 2 eetlepels gesmolten boter
- 1 ei (opgeklopt)
- 2 eetlepels verse peterselie
- zout en peper, naar smaak toe te voegen
- 1/4 kopje broodkruimels
- olijfolie

### Bereiding:

Meng alle ingrediënten, met uitzondering voor de kruimels en de olie. Maak kleine 'balletjes' en rol ze door de broodkruimels. Verwarm de olie in een pan, en laat de cakejes bakken tot ze knapperig en bruiner zien. Elke kant van het cakeje heeft enkele minuten baktijd nodig.

### Extra:

Dit recept baseert zich op 4 porties.

U kan dit serveren met DD tartaarsaus en citroenschijfjes.



Kijk voor meer recepten op:

<http://www.vetvrij.com/dukandieet>

## 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. Vouw de aluminium kommetjes toe. Grillen op de barbecue gedurende 7 minuten.

### Extra:

Dit recept baseert zich op 4 porties.

Dit gerecht kan worden gegeten met rijst of aardappelen zodra u in de Stabilisatiefase van het Dukandieet bent.



## Barbecuesaus

### Ingrediënten:

- 400 gram tomatenpuree
- 1/4 kopje cider
- 1/4 kopje ketchup
- 1/4 kopje water
- 2 eetlepels Dijon mosterd
- 1 eetlepel Worcestershiresaus
- 1/4 theelepel zout
- 1/4 theelepel zwarte peper

### Bereiding:

Meng alle ingrediënten en breng ze in een pan aan de kook op een medium vuurtje. Zet het vuur nadien lager, en laat de saus (onafgedekt) sudderen gedurende 15 minuten.

### Extra:

Dit recept baseert zich op 4 porties.



Kijk voor meer recepten op:

<http://www.vetvrij.com/dukandieet>

# Champignonsaus

## Ingrediënten:

- 300 gram verse champignons
- 1/2 theelepel zout
- zout en peper, naar smaak toe te voegen
- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels bloem
- 1 kopje (magere) melk
- 1 eetlepel sherry

## Bereiding:

Spoel de champignons schoon en snij ze in stukjes. Leg alle champignons in een pan, voeg de boter en kruiding toe, en laat alles gedurende 10 minuten op een zacht vuurtje koken, tot alle vloeistof is geabsorbeerd en de champignons bruinen. Meng de bloem en de melk in een kom, en voeg het toe aan de pan. Laat 10 minuten sudderen tot de saus aandikt. Breng op smaak met peper en zout, en voeg de sherry toe.



# Mayonaise

## Ingrediënten:

- 2 eidooiers
- 2 eetlepels witte wijn azijn
- 1 theelepel droge mosterd
- 1 theelepel zeezout
- 1/2 theelepel witte peper
- 1 kopje plantaardige olie

## Bereiding:

Meng de eidooiers, azijn, mosterd, zout en peper in de voedselprocessor gedurende 2 minuten. Voeg tegelijkertijd geleidelijk aan de plantaardige olie toe, totdat de olie is 'geabsorbeerd' in het mengsel.

## Extra:

Dit recept baseert zich op 1 kopje.



Kijk voor meer recepten op:

<http://www.vetvrij.com/dukandieet>

## Tartaarsaus

### Ingrediënten:

- 1 eetlepel ui (in fijne stukjes)
- 1 groene ui
- 1 kopje mayonaise
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 eetlepel verse dille
- 1 eetlepel citroensap
- 1/4 theelepel knoflookzout
- zout en peper, naar smaak toe te voegen

### Bereiding:

Meng alle ingrediënten door elkaar, en breng het geheel op smaak met peper en zout.



## Zin in meer?

Het Dukandieet is de uitgelezen manier om op een gezonde manier snel weer in uw bikini te schitteren tijdens de zomer, maar helpt u ook om die extra winterkilo's te vermijden.

Dankzij het eetregime van de Franse dokter Pierre Dukan, kan ook u nu genieten van de voordelen van eiwitten! Indien u dit dieet bent beginnen volgen omwille van haar belofte om u te laten afvallen, zal u vooral in de Aanval- en Cruisefase bemerken dat uw kilo's verdwijnen voor sneeuw in de zon! Het is uitermate belangrijk dat u niet stopt na de Cruisefase - indien u de Stabilisatiefase overslaat, is de kans groot dat uw kilo's er weer snel zullen bijkomen.

Het proteïnedieet is tevens een excellente kans om uw lichaam er strakker te laten uitzien. Omdat u proteïnen eet, kan uw lichaam makkelijker spieren aanmaken, of, indien u er al heel wat heeft, u helpen om deze spiermassa op een makkelijke en gezonde manier te onderhouden. U zal snel merken hoe goed u zich voelt dankzij het Dukanprincipe! Zijn er ook nadelen aan dit dieet? U zou het niet denken, terwijl u geniet van de heerlijke recepten die het Dukandieet biedt. Er zit maar één addertje onder het gras - tijdens de dagen/fases dat u uitsluitend proteïnen eet, is het van belang dat u een voedingssupplement inneemt, om een optimaal functionerende darmtransit te garanderen. U kunt hiervoor Acai gebruiken (rijk aan vitamines en mineralen), eventueel in combinatie met een multivitamine.

Voor meer informatie en interessante weetjes, die aanleunen bij uw Dukandieet, kan u steeds terecht op <http://www.vetvrij.com/dukandieet>