

20 Heerlijke Recepten omdat afslanken ook leuk kan...

Het

Mentale

Dieet Plan

Afslanken Zit
Tussen Je 2 Oren.

Katja Callens



www.WegMetDieKilos.com

**20 Heerlijke recepten
omdat afslanken ook
lekker en plezierig kan
zijn...**

Katja Callens

Wat kan je zo al eten tijdens het Mentale Dieet Plan...?

Welnu, ik ga je het antwoord niet verklappen omdat ik weet dat je aangenaam verrast zal zijn...

...eenmaal je van start gaat met [Het Mentale Dieet Plan](#).

De bedoeling van deze lekkere recepten is je te laten ervaren dat je inderdaad heerlijk kan smullen terwijl je toch bezig bent je *levensgewoonten* en *eetgewoonten* aan te passen om **JE** ideale gewicht te bereiken.

Zoals je me in [Het Mentale Dieet Plan](#) vaak zal horen vertellen, zit het geheim ook hier bij [...de ACTIE](#).

Jij bent de persoon die bepaalde dingen in je leven anders zal moeten gaan inplannen en doen. Zonder deze actie gebeurt er werkelijk niets.

Dit is precies waar [Het Mentale Dieet Plan](#) je bij helpt door je tips en 'trucjes' te leren om dit alles *spontaan* te laten verlopen zonder dat je er na een poosje nog over dient na te denken of het gevoel hebt dat je 'op dieet' bent.

Vandaar dat ik ook niet vaak genoeg kan herhalen hoe belangrijk de *wekelijkse mailtjes* zijn met *mentale oefeningen* en mentale tips om over na te denken en vervolgens...te gaan **TOEPASSEN** in je dagdagelijks leven. Van zodra je ingeschreven bent in [Het Mentale Dieet Plan](#) ontvang je deze uiterst effectieve E-coaching (twv. €197) gedurende 3 maanden volledig gratis.

Zou je graag **het geheim** kennen achter het succes van Het Mentale Dieet Plan? Zou je dit geheim werkelijk willen kennen?

En, ...,zou je, indien je het geheim zou kennen, het dan ook toepassen? Zeker?!

OK dan, ...het geheim achter al de positieve verhalen die je over [Het Mentale Dieet Plan](#) gehoord hebt schuilt niet in deze recepten, noch in Het Mentale Dieet Plan of [Het Turbo Actie Plan](#) zelf,...

Alle deelnemers die schitterende resultaten boeken, zijn zo succesvol omdat ze de wekelijkse mails en mentale oefeningen toepassen en gebruiken in combinatie met de informatie die Het Mentale Dieet Plan je biedt.

Daar schuilt de kracht, daar zit jouw succesverhaal te wachten,... En dit kan je ook uitvoerig lezen bij de getuigenissen op internet of [hier](#) ...

Ik kan je dus alleen maar adviseren om ermee te starten, enkel wanneer je vindt dat je enkele kilo's teveel hebt natuurlijk...

Veel plezier met de recepten ;-)

Katja Callens

Ontbijt

Cheese Omelet

Lekker ontbijtje of lunch.
Recept is voor 1 persoon.

Ingrediënten

- 50 gram geraspte kaas
- 1 ei
- Scheutje koksroom
- 1 eetlepel olijfolie
- Paprikapoeder
- Peper



Bereidingswijze :

Klop het ei los met wat paprikapoeder, peper, en de koksroom. Voeg de kaas vervolgens toe.

Verhit in een pan de eetlepel olie, draai het vuur laag en giet er vervolgens het ei-kaasmengsel in. Bak het gaar op laag vuur.

Roerei Met Ham

Een lekker ontbijtje (of lunch, net wat je wil)! Je draait het zo in elkaar, en je zult gegarandeerd geen trek hebben tot aan je volgende snack.

Ingrediënten:

- 2 plakken gekookte ham
- 4 eieren
- zout en peper
- 1 eetlepel koksroom
- Theelepel mosterd



Bereidingswijze:

Snij de plakken ham in tweeën zodat het als het ware vierkante blokjes worden. Besmeer de plakken met de mosterd
Sla de eieren in een kom los tot het wit en eigeel goed gemengd zijn
Voeg peper, zout en koksroom toe.

Laat een klein beetje olijfolie heet worden in een pan
Giet het eimengsel erbij in en blijf het omroeren totdat het eimengsel bijna helemaal gestold is. Schep de ham door het mengsel en haal de pan van het vuur. Schep het op een bord en eet smakelijk!

Roerei Met Zalm En Zure Room

Een lekker ontbijt of lunch voor op je gamma dag! Dit is een recept voor twee personen.

Ingrediënten:

- 8 grote eieren
- 1/2 theelepel zout
- 1/4 theelepel peper
- 1 eetlepel ongezouten boter
- 2 eetlepels zure room
- 1 eetlepel fijngehakte verse bieslook
- 1/3 kopje gerookte zalm in blokjes



Bereidingswijze:

Klop eieren los met zout en peper in een middelgrote kom. Tijdens het kloppen voeg je 2 eetlepels zure room bij en 1 eetlepel fijngehakte bieslook.

Smelt de boter op middelhoog vuur in een grote koekenpan. Voeg het eimengsel toe. Bak dit terwijl je roert met een hittebestendige rubber spatel. Wanneer het mengsel begint te stollen roer je 1/3 kopje gerookte zalm erdoorheen totdat het romig wordt. Het gestolde mengsel hoort vochtig te blijven en is na 3 tot 5 minuten klaar. Direct serveren.

Lunch

Tomaten-Broccoli Lunchpakket

Lekkere vlotte lunch voor op je werk!

Ingrediënten:

- 1 broccoli
- 12 cherry tomaten
- 3 lepels fijngesneden peterselie
- 2 lepels fijngesneden bieslook
- Zout



Bereidingswijze:

Neem een Tupperware bakje dat in de magnetron kan.

Maak de broccoli schoon en snij het in kleine stukjes, doe in het tupperware bakje

Snij de cherry tomaten in stukjes en leg deze bovenop de broccoli

Leg daar weer bovenop de peterselie en bieslook (niet mixen!)

Doe er wat zout overheen naar smaak

Doe op je werk het tupperwarebakje voor ongeveer 8 minuten in de magnetron en klaar!

Eierpotje

Een heerlijk en vlot lunch recept voor op alle dagen. Je maakt het in tien minuten klaar en het bevat per portie minder dan 1 gram koolhydraten.

Ingrediënten:

- 20 gram verse bieslook
- 15 gram verse basilicum
- 4 grote eieren
- 4 eetlepels geraspte kaas



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden. Leg de blaadjes basilicum op elkaar, rol ze in de lengte op tot een 'sigaar' en knip ze in dunne reepjes.

Schep in elk souffléschaaltje 1 eetlepel slagroom en verdeel de helft van de verse kruiden over de schaaltes. Strooi hier zout en peper overheen.

Breek boven elk schaalte 1 ei en schep hier 1 eetlepel slagroom op. Verdeel de rest van de bieslook en basilicum hier overheen.

Strooi kaas, zout en peper over de schaaltes. Vul de braadslede (of een grote ovenschaal) tot de helft met heet water en zet de schaaltes erin. Zet de braadslede op een rooster in het midden van de oven en laat de eieren in ongeveer 15 minuten stollen.

Aspergesalade Met Black Tiger Garnalen

Een lekker recept voor op je Beta of Alfa dagen; vlot klaar en heerlijk licht. Dit recept is geschikt voor 2 personen.

Ingrediënten:

- 24 garnalen
- 1 wortel
- 10 asperges
- 15 gr. dragon
- 0,5 dl. dragonazijn
- 1,5 dl. olijfolie
- 1 sinaasappel(sap)
- mosterd
- zout en peper

**Bereiding:**

De asperges gaar koken, maar ze moeten knapperig blijven.

Spoel ze koud af en snij ze in stukken van 4 cm. en leg ze in een schaal. Schil de wortel en snij deze julienne.

Hak de dragon fijn. Doe alles bij de asperges. Klop de olie, azijn en sinaasappelsap en breng op smaak met mosterd, zout en peper. Schenk over de asperges en zet weg.

Verwarm iets olie met knoflook en bak hierin de garnalen kort. Verdeel de asperges met de wortelreepjes over de borden.

Sprenkel de dressing erover en leg de garnalen erop. Garneer met een takje dragon.

Papillot Met Zalmfilet

Zalm staat altijd garant voor een vullende maar lichte maaltijd. Dit recept is voor één persoon.

Ingrediënten:

- 1 flinke moot zalmfilet (150 gram)
- Snufje peper en zout
- aluminiumfolie



Bereiding:

Leg de vis op de aluminiumfolie en zorg ervoor dat dit groot genoeg is om dicht te vouwen.

Druppel een heel klein beetje olie op de vis

Bestrooi de vis met een klein beetje peper en zout

Vouw het pakketje dicht

Laat het pakketje in een stoompan boven kokend water of in een gewone pan met een klein bodempje kokend water in 10 minuten gaar worden.

Courgettesoep Met Garnalen

Dit is een heerlijke soep voor op je beta dag. Dit recept is voor 2 personen.

Ingrediënten:

- 1 grote ui
- 1 el olijfolie
- 6 tenen knoflook
- 0,5 theelepel gemalen pepers
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- 0,5 bosje verse koriander
- 2 courgettes
- 100 gram garnalen
- 1 tablet kipbouillon
- snufje zout



Bereidingswijze:

Fruit de ui in de olijfolie, voeg dan de knoflook, pepers, gemalen komijn, koriander en gesneden courgettes toe.

Even laten fruiten en schenk er 1 liter water bij. Los het bouillonblokje op en laat het ongeveer 10 minuten zachtjes koken.

Maak het met de staafmixer fijn en nog 5 minuten zachtjes laten koken. Verdeel de soep over 2 borden en serveer de garnalen in de soep

Maaltijdsalade Met Tonijn En Mosterd

Een heerlijke en makkelijke maaltijdsalade. Je draait de maaltijd binnen tien minuten in elkaar en dit recept is gebaseerd op twee personen.

Ingrediënten:

- 100 gram tonijn
- 1/2 kopje selderij (fijngesneden)
- 1/4 kopje mayonaise
- 1 eetlepel verse peterselie
- 1/2 eetlepel citroensap
- 1/2 eetlepel verse dragon
- 1/2 theelepel Dijon mosterd
- 1/4 theelepel witte peper
- Sla

**Bereidingswijze:**

Meng de tonijn met de selderij

Meng vervolgens de mayonaise, peterselie, het citroensap, de dragon, mosterd en peper

Mix het goed door elkaar en mix het dan in bij de tonijn.

Was de sla, laat het uitlekken en verdeel het over twee borden

Verdeel je het tonijnmengsel over de sla.

Eigengemaakte Runderbouillon

Deze lunch drinkt nog eens lekker weg: een lichte runderbouillon. Je kunt de bouillon wegzetten in de koelkast en er zo een paar dagen gebruik van maken.

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 5 uur

Ingrediënten:

- 2 liter water
- 500 gram runderschenkel met been
- Zout, knoflook en peper naar smaak

Benodigdheden:

- Grote soeppan

Bereidingswijze:

Blancheer de schenkel en zet een pan op met twee liter water
Breng het water aan de kook en doe het vlees in het water
Draai, als het water kookt, het vuur lager, zodat het water tegen het kookpunt blijft
Laat het geheel ca. vijf uur trekken
Haal dan het vlees uit de bouillon
Zeef vervolgens de bouillon en voila! een lekker kopje bouillon.



Roerbakgarnalen Met Vis En Tofu

Dit is een maaltijd voor de echte visliefhebber. Het fijne van deze maaltijd is dat je 'em zo in elkaar draait (bereidingstijd is ongeveer tien minuutjes), dus je hoeft geen uren te staan sloven in de keuken.

Ingrediënten:

- Vis naar keuze 150 gram
- Gamba's 50 gram
- Tofu 50 gram



Benodigdheden

Grote wok

Bereidingswijze:

Snij de tofu aan blokjes en marineer ze desgewenst met een klein beetje zout en peper

Snij de vis aan reepjes en maak de garnalen indien nodig schoon

Warm de wok op en laat de tofublokjes als eerste langzaam goudbruin worden

Leg vervolgens de vis en garnalen in de wok en blijf alles door elkaar roeren totdat het gaar is

Schep alles op je bord en eet smakelijk!

Avondmaaltijden

Shoarmashotel met spitskool

Lekker en gemakkelijk recept voor als je eens echt heel erg zin in shoarma hebt! Recept voor twee personen.

Ingrediënten:

- 500 g shoarmavlees
- 2 teentjes knoflook
- 1 groene paprika
- 1 spitskool



Bereidingswijze:

In de wok de gesnipperde ui en de knoflook bakken.
Dan shoarma en paprika (in reepjes) erbij.
Als de shoarma bijna gaar is de fijngesneden en gewassen spitskool erbij en roerbakken tot de kool gaar maar toch nog knapperig is.

Gemarineerde kip

Een heerlijk recept, geschikt voor 2-3 porties.

Ingrediënten:

- ca. 400 gr kipfilet
- 1/2 gesneden ui
- bakje champignons (of uit een potje)
- bakje crème fraîche



Mix het volgende voor de marinademix:

- 3 eetl. ketchup
- 3 eetl. ketjap (asin)
- 3 eetl. azijn
- 1/2 zakje nasikruiden
- 1 teentje knoflook (of wat poeder)
- eventueel 1 theel. sambal

Bereidingswijze:

Snij de kipfilet in stukjes en bak het in olijfolie
Ui en champignons toevoegen en meebakken.
Meng de marinademix erdoorheen.
Laat het ongeveer 15 minuten op een klein vuurtje sudderen,
Roer vervolgens de crème fraiche erdoorheen
Eventueel nog 1 eetlepel pindakaas erdoorheen mixen.
Serveren met wat sla en eet smakelijk!

Selderij Met Wortels En Pecannoten

Een heerlijk recept. Het recept is gebaseerd op 2 porties.

Ingrediënten:

- 2 kopjes wortel (in schijfjes)
- 3/4 kopje water
- 1/2 kopje selder (in schijfjes)
- 1/4 kopje pecannoten (fijngemalen)
- 1/4 theelepel dille
- 1 eetlepel kokosolie



Bereidingswijze:

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.

Zoete Soja-Zalm & Knapperige Prei

Een heerlijke avondmaaltijd. Recept is voor 1 persoon.

Ingrediënten:

- 100 gram wilde zalmfilet, ontveld
- ½ eetlepel zoete sojasaus
- ½ eetlepel tomatenketchup
- ¼ eetlepel rijstwijnazijn
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram prei in dunne ringen
- 1 fijngehakte rode Spaanse peper



Bereidingswijze:

Snijd de zalm met een scherp mes in plakken en leg ze in een ondiepe, niet-metalen schaal.

Meng sojasaus, tomatenketchup, rijstwijnazijn en knoflook.

Giet dit mengsel over de zalm en schep alles goed om. Laat de zalm circa 30 minuten marineren.

Verhit 3 eetlepels maïsolie in een grote voorverwarmde wok.

Voeg de prei toe en roerbak hem circa 10 minuten op een middelhoog vuur tot het knapperig en gaar is.

Schep de prei voorzichtig met een schuimspaan op voorverwarmde borden. Doe de rest van de olie in de wok. Voeg de zalm en de marinade toe en bak de vis 2 minuten. Schep de zalm op de prei en garneer hem met Spaanse peper.

Thaise Biefstuksalade

Heerlijk hoofdgerecht voor twee personen. Bereidingstijd is ongeveer 30 minuten.

Ingrediënten:

- 2 Kleine biefstukjes
- 1 eetl. Nam pla
- 2 theel. Ketjap asin
- 1 eetl. Limoensap
- 1 theel. Gehakte gember
- 1 Spaanse peper
- 100 gr. Peultjes
- 4 Lenteditjes
- 1/3 Komkommer
- Handjevol taugé
- 1 eetl. Olijfolie
- Verse koriander (om te garneren)
- Zwarte peper
- Zeezout

**Bereiding:**

Maak de Spaanse peper schoon en verwijder de zaadlijsten. Hak het in kleine stukjes. Maak de peultjes schoon en snij de lenteditjes in ringen. De komkommer in mooie reepjes snijden.

Maak een dressing van de nam pla, ketjap asin, limoensap, gember en Spaanse peper.

Blancheer de peultjes één minuut in kokend water waaraan een beetje zout is toegevoegd en spoel ze daarna af onder koud water en droog ze met een stukje keukenpapier.

Meng de groenten door de dressing en verdeel ze over twee borden. Verhit de olie in een pan en bak de biefstukjes circa in 3 minuten gaar aan elke kant (of langer als je ze doorbakken wilt hebben).

Snijd de biefstukjes in dunne reepjes en verdeel ze over de borden. Garneer de bordjes met wat gehakte koriander.

Mosselen in Kerriesaus

Een heerlijk gerecht voor op je gamma (minus de champignons en sjalotjes) of beta & alfa dagen. Recept is gebaseerd op 4 personen

Ingrediënten:

- 2 kg mosselen
- 5 cl olijfolie
- 10 cl melk
- 100 gram champignons uit blik
- 3 sjalotjes
- 4 eidooiers
- 1 theelepel kerrie 1 citroen
- Zout en peper
- 1/4 l magere crème fraîche



Bereidingswijze:

Kook de mosselen op een hoog vuur met de wijn en het bouquet garni zodat ze open gaan.

Verwijder de bovenste schaal en houd ze warm in een diep bord. Zeef het kookvocht en houd dat apart.

De sjalotjes fijn snijden en laten wellen in de olijfolie, zodat ze niet bruin worden.

Pureer de champignons in de mixer en doe ze bij de sjalotjes; roeren.

De melk voorverwarmen en erbij doen met het kookvocht en de eidooiers. Op smaak brengen met peper, zout, de kerrie en citroensap.

Onder voortdurend roeren 10 minuten laten koken en daarna de crème fraîche erbij doen.

Over de mosselen gieten, 10 à 20 minuten in een warme oven zetten en direct opdienen.

Gestoomde Heilbot Met Gember

Deze lekkere lunch of avondmaal gerecht is voor twee porties, en je draait het in 20 minuten in elkaar.

Ingrediënten:

- 2 heilbotfilets
- 2 kopjes babyspinazie
- 1 theelepel grof zeezout
- 1 eetlepel gember
- 3 eetlepels ui (in schijfjes)
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel pindaolie
- 2 theelepels sesamolie
- 1/4 kopje koriandertakjes



Bereidingswijze:

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 sesamolie en pindaolie op in een pannetje (of de microgolfoven) en giet deze mix over de heilbot.

Werk af met takjes koriander.

Vegetarische Chili

Een lekker, makkelijk recept dat geschikt is voor vegetariërs. Het recept is gebaseerd op twee personen.

Ingrediënten:

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 stokje kaneel
- 1 bakje gehakte tofu
- 6 zongedroogde tomaten in olie
- 1 blikje tomatenstukjes of 4 verse in kleine stukjes
- 1 gedroogd pepertje
- 1 deciliter water
- 3 eetlepels olijfolie



Bereidingswijze:

Week de bonen een nacht voor in ruim water en wat zout. Zet ze de volgende morgen met fris water op en kook in een uur gaar.

Verhit de olie in de hapjespan en fruit de gesnipperde uien. Voeg uitgeperste knoflook en gehakte tofu toe. Bak dat 5 minuten op hoog vuur. Voeg dan komijn, chilipoeder, kaneel, in stukjes gesneden tomaten en pepertje en tomatenstukjes toe.

Doe er tenslotte de kaneelstok door. Blus af met het water. Zet de deksel op de pan en laat 30 minuten sudderen. Voeg dan de gare uitgelekte bonen toe. Haal voor het serveren de kaneelstok er uit

Makreel Uit De Oven Met Munt En Amandelen

Voor de liefhebbers van vis- een heerlijk gerecht.

Ingrediënten:

- 2 kg. verse makreel
- 2 bosjes bladpeterselie
- 2 bosjes munt
- 8 citroenen
- 4 knollen jonge knoflook
- 200 gr. geroosterde amandelschijfjes
- zout en peper
- olijfolie

**Bereidingswijze:**

De oven op 180C. voorverwarmen.

De schubben van de makrelen verwijderen en aan de buikkant opensnijden. Het middelgraat, staart en de kop verwijderen. Filets wassen en afdrogen.

Iets sap uit een citroen persen. Van alle citroenen de schil er vanaf raspen. Peterselie en munt fijn snijden en met de fijn gesneden knoflook mengen.

Zout, peper met iets citroensap mengen en met iets olijfolie in een bakblik verdelen.

De makreelfilets zouten en met de huidzijde naar boven in het bakblik leggen.

Met de amandelschijfjes bestrooien. Citroenrasp erover strooien, met olijfolie bedruppelen en in de oven garen.

Gebraaden Rosbief

Lekker gecombineerd met wat broccoli! Dit is een recept voor twee personen.

Ingrediënten:

- 1 teen knoflook
- 150 gram zaanse mosterd
- 1 ½ eetlepel vloeibare honing
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 2 theelepels gemalen komijn
- 300 gram rosbief
- 15 gram basilicum
- 15 gram verse munt
- 15 gram peterselie
- 150ml Griekse yoghurt



Benodigheden:

- Keukenmachine
- Oven
- Braadslede

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200graden

Meng de knoflook met 2 eetlepels mosterd, de honing, paprikapoeder, komijn, peper en zout.

Wrijf de ontdooide stukken rosbief in met dit mengsel

Braad de stukken rosbief in de oven gedurende 25-30 minuten

Maak ondertussen de saus: pureer de groene kruiden in de keukenmachine en meng de rest van de mosterd en de yoghurt erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

Laat de saus minstens 20 minuten staan zodat de smaak zich kan ontwikkelen. Neem de braadslede uit de oven en laat het vlees afkoelen tot kamertemperatuur. Snij het vlees vervolgens in dunne plakken en leg ze dakpansgewijs op het bord. Serveer de saus er apart bij.

Grieks Rundvlees Uit De Oven

Een lekkere magere maaltijd. Duurt ietsje langer voordat je het op tafel hebt staan, maar het is zeker de moeite waard! Dit recept is voor twee personen.

Bereidingstijd: 2 uur

Ingrediënten:

- 150 gram magere runderlappen
- 2 eetlepels rodewijnazijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 2 theelepels chilipoeder
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 125 ml vleesbouillon
- 1 tomaat in partjes
- 1 gele paprika in grove stukken
- 20 gram feta



Benodigheden:

- Oven
- Ovenschaal

Bereidingswijze:

Meng in een ovenschaal de vlees met azijn, olie, oregano en chilipoeder. Laat dit ongeveer 15 minuten intrekken.

Schep de tomatenpuree, zout en peper door het vlees en roer de bouillon er doorheen.

Zet de ovenschaal met een deksel erop in de koude oven en zet deze aan op 175 graden.

Laat het vlees minstens 2 uur zachtjes gaarstoven en schep het af en toe om. Voeg na 1 uur de tomaten en paprika toe en schep dit erdoorheen. Haal daarna de schaal uit de oven en verkruimel de feta erboven.

Gestoomde Vis Met Champignons En Groenten

Weer een heerlijk recept. Je kunt de tongfilet die we in dit recept hebben gebruikt natuurlijk vervangen door een andere soort vis als je dit wilt. Dit gerecht is gebaseerd op 1 persoon.

Ingrediënten:

- 1/2 eetlepel (vers) citroensap
- 1/4 eetlepel (vers) sinaasappelsap
- 1/2 knoflookteentje (geplet)
- Een paar roosjes broccoli
- 2 streepjes zeste van sinaasappel
- 25 gram champignons
- 1 tongfilet (of ander vis filet)



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden en leg een stuk aluminium folie (waar het visfilet in past) klaar en wrijf er een klein beetje olie op.

Meng ondertussen de sinaasappelsap met de knoflook, wat peper en zout en het citroensap en laat dit eventjes staan.

Snij de champignon in schijfjes, leg de vis op het aluminium folie, leg de broccoli roosjes en champignon schijfjes eroverheen en vouw alles dicht als een pakketje.

Laat de vis ongeveer 10 minuutjes in de oven stomen en haal het daarna voorzichtig uit het pakketje en leg het op je bord.

Lepel er wat dressing overheen en voila!

Gegrilde T-Steak 'Surf & Turf'

Een lekkere maaltijd voor de echte vleesliefhebber!

Bereidingstijd:

- 50 minuten

Ingrediënten:

- T-steak of normale steak (150 gram)
- Sojablokjes
- Vijf flinke garnalen



Bereidingswijze:

Snij eventueel vet van de steak af en verwarm de oven voor op 180 graden

Gril de steak langzaam in de oven, ongeveer 50 minuten voor medium-well done.

Snij ondertussen wat sojablokjes in stukjes en pel de garnalen als dit al niet gedaan is.

Zet de garnalen en de sojablokjes in de grill als het vlees nog zo'n tien minuten te gaan heeft.

Suggestie:

Als je nog geen zuivelproducten hebt gehad op deze dag dan kun je de maaltijd nog smakelijker maken door er een yoghurtsausje aan toe te voegen:

- Sla een beetje yoghurt (drie eetlepels) los met een eetlepel water en schenk dit in een kommetje.
- Leg de steak op het bord zodra het klaar is en garneer het met de sojablokjes en garnalen. Serveer het met de yoghurtsaus. Eet smakelijk!

Geroosterde Asperges

Lekker. Het recept is voor 4 personen.

Ingrediënten:

- 450 gram asperges
- 1 eetlepel virgin olijfolie
- Zout naar smaak

**Bereidingswijze:**

Verhit je oven voor op ongeveer 230 graden Celsius. Schil de asperges (tip voor gemakkelijk schillen: hou de steel vast en buig deze totdat het knapt) tot de verdikking. Leg de asperges vervolgens in een ovenschaal en sprenkel er de olijfolie overheen. Voeg naar smaak wat zout toe en zet de schaal middenin de oven. Rooster de asperges in 15 minuten goudbruin en dien ze daarna onmiddellijk op.

Papillot Met Zalmfilet

Zalm staat altijd garant voor een vullende maar lichte maaltijd. Dit recept is voor één persoon.

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 flinke moot zalmfilet (150 gram)
- Snufje peper en zout
- aluminiumfolie



Bereidingswijze:

Leg de vis op de aluminiumfolie en zorg ervoor dat dit groot genoeg is om dicht te vouwen.

Druppel een heel klein beetje olie op de vis

Bestrooi de vis met een klein beetje peper en zout
Vouw het pakketje dicht

Laat het pakketje in een stoompan boven kokend water of in een gewone pan met een klein bodempje kokend water in 10 minuten gaar worden.

Venkelsalade met appel

Een lekkere vlotte maaltijd.

Ingrediënten:

- 2 eetlepels magere slasaus
- 3 theelepels mosterd
- citroensap
- 1 grote venkel
- 1 groene appel



Bereidingswijze:

Maak een dressing van de slasaus, de mosterd en wat citroensap.

Maak de venkel schoon en bewaar het venkelgroen voor garnering.

Snijd of schaaft de venkel heel fijn.

Was de appel, snijd hem in parten en verwijder het klokhuis.

Snijd de appel in dunne schijfjes.

Meng de dressing en de appel door de venkel en strooi het venkelgroen er over.

Lamsvlees met koriander

Ingrediënten:

- 2 stengels bleekselderij
- 1 (rode) ui
- 200 gram lamslap
- 1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)
- 1 eetlepel olie
- 1 laurierblad
- 2 dl bouillon (van tablet)
- 4 takjes koriander



Bereidingswijze:

Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes. Maak de ui schoon en snijd hem in dunne partjes.

Snijd het lamsvlees in blokjes en bestrooi ze met peper, weinig zout en de gemalen koriander.

Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin het vlees bruin.

Bak de ui en de bleekselderij kort mee.

Voeg het laurierblad en de hete bouillon toe en stoof het vlees in 30 minuten gaar.

Kwarteltjes in de oven

Een lekker recept voor de liefhebber van gevogelte.

Ingrediënten:

- 4 schoongemaakte kwarteltjes (poelier)
- ½ eetlepel vloeibare margarine
- 1 bosui
- 8 gedroogde pruimen
- peper, zout
- 75 gram ontbijtspek



Bereidingswijze:

Neem de kwartels 1 uur voor de bereiding uit de koelkast.

Bestrijk een braadslee met wat margarine. Warm de oven voor op 220° C.

Maak de bosui schoon en snijd hem klein.

Neem de pitten uit de pruimen en snijd de pruimen klein.

Knip 2 plakjes ontbijtspek klein en meng er de pruimen en de bosui door.

Bestrooi de kwartels van binnen en van buiten met peper en heel weinig zout.

Vul de kwartels met het pruimenmengsel.

Leg de kwartels met de pootjes naar boven in de braadslee. Bedek ze met de rest van het ontbijtspek.

Bak de kwartels in de hete oven in 20 minuten gaar.

Dek ze af met een dubbele laag aluminiumfolie en laat ze 10 minuten rusten.

Snacks

Indische Eierkoeken

Prima geschikt voor op je bèta of alfa dagen als gemakkelijk tussendoortje.

Ingrediënten:

- 10 eieren
- 250 gr gehakt
- 1 bosje uienpijpje
- 1 prei
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- Sambal naar smaak



Bereiding:

Bak het gehakt rul met de sambal, knoflook, ui, uienpijpje, prei.

Laat dit afkoelen in een grote kom.

Klop er dan de eieren bij en bak er in olie kleine pannenkoekjes van.

Lekker warm als ook koud.

Gekookte eieren

Een simpel gekookt ei of twee

Een simpel gekookt ei is een heerlijke snack op de ochtend of namiddag. Kook het ei 's ochtends vroeg bij het opstaan en neem het ongepeld mee naar je werk of waar je ook moet zijn. Vergeet niet een servetje en lepeltje mee te nemen als je onderweg bent. Een snelle maar vullende snack.



Gekookte gamba's

Met wat gamba's of garnalen maak je een heerlijke snack voor tussendoor.

Ingrediënten:

- 200 gram garnalen of gamba's

Bereidingswijze:

Breng wat water aan de kook.
Gooi de gamba's of garnalen erin en breng het water opnieuw aan de kook.

Laat de gamba's of garnalen een kleine 10 minuten koken
Giet het vervolgens af en laat ze afkoelen voordat je ze inpakt om bijvoorbeeld mee naar je werk te nemen.



Vis- en schaaldierensnack

Mocht je je tegoed willen doen aan vis en schaaldieren, dan is dit een heerlijke snack voor jou. Dit is een goede snack voor wanneer je een koelkast hebt op je kantoor waarin je het weg kunt zetten.

Ingrediënten:

- Gerookte paling of andere vissoort
- Gerookte mosselen



Bereiding:

Snij de vis in reepjes en leg dit op een bord
Haal de mosselen uit de verpakking en leg dit bij de vis op het bord

Sauzen

Eigengemaakte knoflooksaus

Een lekkere eigengemaakte knoflooksaus die je zo ongeveer met alles kunt combineren.

Ingrediënten:

- 1 grote teen verse knoflook
- 3 el. mayo/Yofresh/halvanaise
- scheut melk/yoghurt
- scheut olijfolie
- citroensap
- zout & peper
- worchestershire sauce
- tabasco
- peterselie (liefst vers)
- bieslook (liefst vers)



Bereidingswijze:

Pers de knoflook en vermeng deze met de mayo. Doe hier een scheut (1 el.) olijfolie bij en verdun het geheel met melk of yoghurt tot een prettig dipbare dikte.

Maak wat peper en proef de saus. Om de vettige smaak te verminderen voegen we wat citroensap toe (als je yoghurt hebt gebruikt, heb je minder nodig dan bij melk), maar maak de saus niet te zuur.

Voeg 3 druppels worchestershire sauce en 5 druppjes tabasco toe (is geen ramp als je deze 2 niet in huis hebt) en proef nog een keer. Tot slot een flinke hoeveelheid peterselie en bieslook door de saus scheppen. Laat de smaken een half uurtje goed tot elkaar komen, et voila.

De saus is nog ongeveer 3 dagen te bewaren in de koelkast. Misschien wat uitgezakt, maar dan gewoon even doorroeren.

Gezonde Balsamico-Vinaigrette Saus

Als je een mengbeker hebt voor het maken van slasausen, dan kun je die het beste gebruiken.



Gebruik:

- 1/3 van de mengbeker met balsamico azijn
- 1/3 van de mengbeker met appelciderazijn
- 1/3 van de mengbeker met olijfolie (& Udo's Choice Oil indien gewenst)
- Een theelepel echte maple siroop
- Een klein beetje ui-poeder, knoflookpoeder, zwarte peper
- Schud de beker goed om alle ingrediënten te mixen en ...Klaar!

Romige Yoghurtdressing

Een heerlijke saus voor over je groente of sla, en ook goed voor je darmflora!

Ingrediënten:

- Halve komkommer (in kleine stukjes gesneden)
- 1 zoete uit (fijn gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijn gesneden)
- 3 eetlepels olijfolie
- 250 ml yoghurt met probiotica



Bereidingswijze:

Meng de yoghurt met de olijfolie. Doe alle ingrediënten 1 minuut in de blender.

De Franse Dressing

Een klassieke saus, onmisbaar bij salades!

Ingrediënten:

- 250 ml extra vergine olijfolie
- 80 ml kruidenazijn
- 2 theelepels mosterd
- Snufje zeezout
- 3 ruime draaien van de pepermolen
- 3 eetlepels gesneden, gemengde kruiden (platte peterselie, dragon, majoraan, oregano, kervel)



Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten in een pot met een deksel, behalve de kruiden. Schud tot het een dikke dressing is en roer vervolgens de verse kruiden erdoorheen.

Drankjes & Smoothies

Supergezond Eigengemaakt Energiedrankje

Dit is een recept voor mijn eigengemaakte energiedrankje- **puur natuur en gezond!**

Ingrediënten:

- Groene thee
- Witte thee
- Yerba mate thee
- Thee met een smaakje
- Blikje kokosmelk (biologisch)



Bereidingswijze:

Maak van de groente thee, witte thee, yerba mate thee en thee met een smaakje (naar keuze) een liter ijsthee. Gebruik hiervoor per theesoort twee tot drie theezakjes.

Zoet de thee naar smaak met een klein beetje stevia. Vul een half glas ijsthee aan met kokosmelk, en schenk de rest van de kokosmelk over in een tupperware container of wat anders, zodat het uit het blik is. Zet het gekoeld weer weg.

Mix je glas even goed met een dessertlepel, zodat de ijsthee en kokosmelk goed gemengd zijn, en voila! Je gezonde, puur-natuur energiedrankje is klaar.

Ziezo, ik hoop dat deze lekkere recepten (ja, ik weet het, het zijn er meer dan 20 ;-)) je alvast voldoende inspiratie en inzicht geven dat afslanken best lekker, plezierig en gezellig kan zijn.

Je dient enkel een aantal 'slechte' gewoonten te veranderen en je 'mentaal' een aangepaste levenswijze aan te leren en dan kan iedereen **zonder** problemen, **zonder** honger, **zonder** JOJO effect en **zonder** extreem te gaan sporten **zijn ideale gewicht bereiken** met de glimlach.

Dat is hetgeen [Het Mentale Dieet Plan](#) voor jou kan betekenen!

Ben je nog niet gestart met [Het Mentale Dieet Plan](#)...? Samen met tienduizenden andere deelnemers weten wij dat het de beste investering is die je in jezelf kan doen.

>> <http://www.WegMetDieKilos.com/welkom>

Bovendien heb je niets te verliezen dank zij onze garantie : behaal je binnen de 60 dagen niet de gewenste resultaten : geld terug!

Of toch, één ding kan je verliezen,..., een aantal kilo's ;-)
Waardoor je terug fier en trots en vol zelfvertrouwen verder kan.

Ik wens je alvast veel kookplezier!

En onthoud,... je dient het alleen maar te ...**DOEN!**

Katja Callens

P.S. Er bestaat geen beter moment om te starten dan...NU. Al de rest zijn fabeltjes en excuses die je jezelf tracht wijs te maken...

>> <http://www.WegMetDieKilos.com/welkom> <<

P.P.S. Wanneer je vrienden of vriendinnen hebt en je denkt dat zij deze recepten zouden appreciëren, dan mag je deze rustig doorsturen ;-)

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd en mag op geen enkele manier gekopieerd worden.

