Timfit

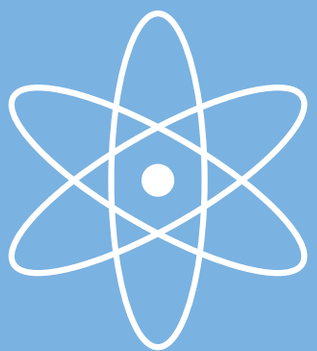
TimFit SX-5

afslankprogramma

Afvallen en blijf op gewicht

HANDLEIDING

WETENSCHAPPELIJK
BEWEZEN



PROUVÉ
SCIENTIFIQUEMENT

INHOUDSOPGAVE

3-Fase programma en dieetrichtlijnen 03
Fase 1; TimFit Afslankfase 03
Toegestane/verboden beleg, groenten, fruit, vlees en vis; Fase 1 05
Fase 2; De Stabilisatiefase 06
Fase 3; TimFit Blijf Op Gewicht fase 06
Inhoudsopgave recepten 09
Vlees-, vis- en ei-recepten 10
Vegan recepten 17
Nuttige tips 48

3-FASE PROGRAMMA EN DIEETRICHTLIJNEN

Het TimFit SX-5 Afslankprogramma omvat het drie fase programma, waarbij elke fase haar eigen eenvoudige dieetrichtlijn heeft en waarbij de avondmaaltijd eenvoudig te bereiden is en geen ingewikkelde recepten heeft. U hoeft dus niks te tellen of te wegen. U weet precies aan de hand van onze dieetrichtlijnen wat u wel en niet mag eten.

Dieetrichtlijnen fase 1: TimFit Afslankfase
Effectief afvallen. De geraffineerde koolhydraten zijn verboden. Deze fase duurt zolang u uw streefgewicht heeft bereikt. Mocht u na 8 weken aaneengesloten fase 1 te hebben gevolgd opmerken dat het gewichtsverlies begint te stagneren adviseren wij om 2 weken te stabliseren en naar fase 2 te gaan om vervolgens na deze 2 weken weer verder te gaan in fase 1

Dieetrichtlijnen fase 2: TimFit Stabilisatiefase
Langzaam weer wennen aan de koolhydraten. Deze fase duurt ± twee weken.

Richtlijnen fase 3: TimFit Blijf op Gewicht fase
Deze fase duurt uw hele leven waarbij gezond eten voorop staat en wij als ondersteuning een TimFit SX-5 maaltijdvervangende shake als ontbijt aanraden.

FASE 1

TimFit Afslankfase; Deze fase kenmerkt zich door dagelijks twee TimFit SX-5 maaltijd Shakes en tijdens de avondmaaltijd een mager stukje vlees, vis, kip of vleesvervanger (zonder kaas/parneermeel)te nemen, samen met de (onbeperkte) aanbevolen groenten. De koolhydraten en vetten uit geraffineerde suikers, brood, aardappelen, rijst, pasta zijn in deze fase niet toegestaan. In deze fase zal u effectief gewicht verliezen.

Ontbijt en lunch; u neemt voor het ontbijt en de lunch een TimFit SX-5 maaltijd (1 sachet mengen met 200 ml water)

Avondmaaltijd; u eet tijdens de avondmaaltijd een mager stukje vlees of vis van 100-200 gram met de aanbevolen groenten. Welke soorten groenten, vlees en vis wel en niet zijn toegestaan kunt u in deze handleiding terugvinden. Daarnaast hebben we ook Vegan recepten toegevoegd.

N.B. In deze fase mag u het vlees of vis niet in olie of vet bakken maar gebruikt u een braadpan met een anti-aanbaklaag, oven of Airfryer.

Tussendoortjes fase1:
U mag 3 tussendoortjes op een dag. Ons advies is om af te wisselen met een hoofdmaaltijd en tussendoortjes. Tussen deze maaltijden 2,5 uur laten zitten: bijv. 8.00 uur maaltijdshake 10.30 uur tussendoortje 13.00 uur maaltijdshake/reep 15.30 uur tussendoortje 18.00 uur koolhydraatbeperkte maaltijd 20.30 uur tussendoortje. Liever niets meer te eten tot een uur voor slapen gaan.
De volgende tussendoortjes zijn toegestaan in fase 1:

- Fruit uit het lijstje
- 1 Maiswafel of Rijstwafel
- 1 melbatoastje met mager beleg zoals kipfilet, rosbief of magere filet american
- 1 Soepstengel

- 50 gram japanse mix zonder noten.
- 2 zure augurken (niet zoetzuur)
- vetvrije bouilon
- plakje rookvlees met komkommer
- 4 schijfjes komkommer met magere filet american

TOEGESTANE GROENTEN, FRUIT, VLEES EN VIS

De TimFit Afslankfase.
Koolhydraat en vetrijke producten zoals pasta, rijst, (zoete) aardappelen, brood, crackers, zuivel, olie, boter, bonen, peulvruchten, alcohol, snoep, suikerrijke producten moet u laten staan in fase 1 omdat deze je uit ketose (vetverbrandingsfase) kunnen houden.

Tijdens de avondmaaltijd mag u 100-200 gram rauw gewogen rundvlees, kipfilet, witte vis, garnalen, krab, kreeft of oesters. 2x per week mag u het vlees ook vervangen door 1 eigeel en 3 eiwitten. Vegetariërs of Veganisten kunnen eventueel Quorn of Tempé nemen.

- Groenten: 1 keer per dag tijdens het avondeten, onbeperkt bij het vlees, vis etc.
- Alle bladgroenten zoals sla, spinazie, witlof, prei, paksoi en andijvie.
- Alle koolsoorten zoals zuurkool, boerenkool, spitskool, rode, witte en groene kool en spruitjes.
- Tomaten, Taugé, knolselderij, bleekselderij, venkel, uien, radijs en asperges.
- Champignons, paprika en rode bietjes.
- Komkommer mag u de hele dag onbeperkt eten.
- Alles vers of uit de diepvries (behalve rode kool) en niets uit potjes (bevat teveel suikers).

N.B. In de afslankfase mag u het vlees of vis absoluut niet in olie of vet bakken maar gebruikt u een braadpan met een anti aanbak-laag.



Goede fruitsoorten in de TimFit afslankfase: Groene appels, sinaasappels, citroenen, Kiwi green of gold, Mandarijn, Watermeloen, Granny Smith Appel, Papaya, Nectarine, Galia Meloen, Cantaloupe Meloen, Grapefruit, Verse Ananas, 1 Vijg (niet gedroogd), 5 Dadels (niet gedroogd), 2 Pruimen (niet gedroogd)

Goede vleessoorten in de TimFit afslankfase: Biefstuk, rumsteak, chateau briand ,rosbief, paardensteak, filet americain , kipfilet, kalkoenfilet,en kalfslapje.

Goede vissoorten in de TimFit afslankfase: Witte vis; zeetong, kabeljauw, schol, zeeduivel, krab, scampi en garnalen.

Goede groenten in de TimFit afslankfase: Andijvie, alle soorten sla (ijsbergsla,/rucola, veldsla, gewone sla), spinazie, lof, prei, paprika, tomaten*, taugé, bleekselderij, knolselderij, venkel, uien, radijs, komkommer, asperges, broccoli, bloemkool, zuurkool, spruitjes, champignons, knoflook, rood pepertje, Chinese kool, paksoi, bosui, sojascheuten, courgette, spitskool, witte kool.

** tomaten en worteltjes met mate*

Toegestane kruiden in de TimFit afslankfase: Alle verse kruiden.

Toegestane Dranken in de TimFit afslankfase: Koffie, thee, spa, kraanwater, 1 glas christal clear. Koffie en thee uiteraard zonder suiker nemen, zoetstof is toegestaan. Geen koffiemelk of gewone melk toevoegen.

Verboden groenten in de TimFit afslankfase: Alle peulvruchten (zoals erwten en bonen), aubergines, sperziebonen, snijbonen, rode bieten en groenten uit pot. Deze groenten bevatten zetmeel en zijn tijdens de TimFit afslankfase niet toegestaan. Zetmeel is te vergelijken met meelproducten en remmen zoals blijkt, evenals vetten, het gewichtsverlies.

Verboden kruiden in de TimFit afslankfase: Maggie, ketchup, mosterd, mixkruiden zoals Aromat, vlees- en kipkruiden. Deze bevatten teveel suikers of vet. Gebruik dus echte kruiden.

Verboden eiwitten (vlees/vis) in de TimFit afslankfase: Forel, zalm, paling, mosselen, tonijn, haring, gedroogde of gezouten vis, wild, varkens, lams- en orgaanvlees mag niet. Deze vlees- en vissoorten (eiwitten) zijn in deze fase te vet.

Verboden zuivelproducten in de TimFit afslankfase: Alle zuivel- producten, zoals melk, yoghurt, kaas en kwark zijn in de TimFit vet afslankfase verboden.

Verboden dranken in de TimFit afslankfase: Alcohol, frisdranken zoals Cola en Sinas maar ook de light frisdranken zoals Cola Light etc.

FASE 2

TimFit Stabilisatiefase. Deze fase kenmerkt zich door langzaam weer te gaan wennen aan de koolhydraten uit zilvervlies rijst, aardappelen, volkoren pasta, volkoren brood.

Deze fase duurt circa 2 weken. Dus samengevat in de eerste week neemt u tijdens de avondmaaltijd een bolletje zilvervlies rijst, of een aardappel of een kopje volkoren pasta.

De tweede week mag u tijdens de lunch ook eens één à twee boterham(men) nemen (bij voorkeur zuurdesem-, spelt- of koolhydraatarm brood) met bijvoorbeeld rosbief of ander mager beleg. Als u overdag één à twee boterham(men) heeft genomen mag u tijdens de avondmaaltijd geen bolletje zilvervlies rijst, een aardappel of een kopje volkoren pasta nuttigen. Het is in die week het een of het ander en dus niet beide.

U neemt als ontbijt en lunch nog steeds een TimFit SX-5 maaltijd.

Tussendoortjes fase 2:
Cherrytomaatjes, bloemkool, selderij, radijsjes, plakje rookvlees met een cracker of kipfilet, kopje vetvrije soep, 10 olijven of 5 augurkenuit het water, etc. Soja nootjes, amandelen ongebrand. Kenmerk; weinig koolhydraten en veel proteïnen. Groenten, Fruit, Olijfolie, Vis, Vlees, Yoghurt, Eieren, Zaden, Noten.

N.B. Tijdens de stabilisatiefase moet men regelmatig het gewicht controleren. Het is namelijk tijdens deze fase dat men het gemakkelijkst in gewicht toeneemt en gevoelig is voor het minste slippertje. Wij raden u aan wekelijks het gewicht na te gaan en geen stijging van meer dan 1 kg te dulden. Als men meer dan 1 kg is aangekomen moet men 3 à 4 dagen weer terug naar de 1e fase; de TimFit afslankfase, net zolang dat de kilo er weer vanaf is.

U zal merken dat de maag gekrompen is en daardoor sneller verzadigd zal zijn. De bedoeling van deze fase is weer langzaam te wennen aan voedingsmiddelen met koolhydraatgehalte. De pancreas (alvleesklier) heeft gedurende enkele weken weinig insuline hoeven aan te maken (om suikers om te zetten in vet). Daarom moet deze weer rustig wennen aan suikers.

Het grote verschil met de 1e fase is dat tijdens de avondmaaltijd de ene avond maximaal 1 aardappel, de andere avond een bolletje zilvervliesrijst genuttigd mag worden. In het weekend mag u gerust een glaasje wijn nemen, bij voorkeur een droge witte, deze bevat minder suikers.

FASE 3

TimFit Blijf Op Gewicht fase. Met gezonde eetgewoontes om een nieuwe gewichtstoename te vermijden.

Beheers uw gewicht (derde fase): TimFit adviseert één gewone maaltijd per dag (bij voorkeur het ontbijt) te blijven vervangen door een TimFit SX-5

maaltijd. Deze helpt u om op gewicht te blijven en houdt u uw totale energie niveau in balans en bent u toch verzekerd van de benodigde voedingsstoffen, hoogwaardige soja-wei proteïnen, vitaminen, mineralen en vezels die deel uitmaken van een gezond voedingspatroon.

De uitgebalanceerde TimFit SX-5 maaltijd shakes zijn de basis voor gewichtbeheersing en om u in een gezonde levensstijl te ondersteunen; U zult zich fit en vitaal voelen!

Ook zal u uw nieuw aangeleerde eetgewoontes als de kans zich voordoet blijven toepassen, dus niet altijd bij uw avondeten aardappelen of pasta. U kunt dit gerust een keer overslaan. Beperk u tot mager vlees of vis met groenten en fruit.

's Morgens een TimFit SX-5 maaltijd en tijdens de lunch en avondmaaltijd de juiste voedingstoffen tot u nemen. Elke dag aan lichaamsbeweging doen, een half uur wandelen is al voldoende. Deze samen vormen de drie belangrijkste pijlers in deze fase. Dus ook volop proteïnen zoals eieren, vis, rundvlees, kip, noten, sojabonen. Het liefst twee keer per week vette vis zoals zalm, haring, makreel, tonijn, forel, paling. Volop Omega 3 vetten zoals olijven en olijfolie, groene bladgroenten, noten, eieren, vette vis, wild of gevogelte of gras gevoed rundvlees.

En heel belangrijk! Matig met de geraffineerde koolhydraten zoals suiker. Eet geen transvetzuren, lege koolhydraten, light producten en smaakversterkers.





RECEPTEN VLEES/VIS

Biefstuk met gebakken tomaat 10
Dressing voor rauwkost..... 10
Garnalen met roerbakgroenten 10
Gebakken wilde spinazie met biefstuk..... 10
Gemarineerde stukken kip met groenten
op een bedje van fijn gesnipperde ijsbergsla..... 11
Gevulde paprika's 11
Gevulde tomaatjes met Hollandse garnalen..... 11
Griekse gehaktballetjes (2 porties) 11
Kalfslapje met zuurkool..... 12
Kip met broccoli uit de wok..... 12
Kip-/kalkoenfilet of witvis
met gepureerde groenten..... 12
Knoflookkip (2 porties)..... 13
Pikante komkommer's 13
Puree van knolselderij..... 13
Roerbakgroente met kip en tomatensalade 13
Rosbief met komkommer 14
Rundergehakt met groenten en taugé 14
Salade van koude kip of garnalen 14
Soep van kip en prei 14
Tomatensoep met balletjes..... 14
Vissoep 15
Witvis in aluminiumfolie 15
Witvis met plakjes tomaat 15
Appel/kruimel toetje..... 15
Basis tomatensoep..... 16

VEGAN RECEPTEN

Linzen met rode saus 17
Kapsalon Vegan..... 18
Pompoen goulash Vegan 19
Marokkaanse maaltijdsoep 20
Vega kikkererwten burrito bowl..... 21
Paksoi met pittige tofu..... 22
Tofublokjes met bloemkoolrijst 23
Vega gevulde paprika 24
Linzensalade..... 25
Scrambled tofu..... 26
Paprika pompoensoep..... 27
Salade met Vegan kip..... 28
Bloemkoolrijst bowl met pulled oats & avocado . 29
Salade met kikkererwten..... 30
Siciliaanse groentestoofpot..... 31
Andijviesalade met champignons 32
Romige pasta met champignons 33
Sperziebonen met Vega kip 34
Tofu met groenten 1 35
Tofu met groenten 2..... 36
Roerbak groenten met tofu en tomatensalade 37
Basis tomatensoep..... 38
Gestoofde tofu met paksoi en pittige gembersaus ... 39
Bloemkoolrijst met tomatensaus/walnoten 40
Courgetti spaghetti met Vegan kip 41
Stoofpot met champignons..... 42
Chinese Vega kip met cashewnoten 43
Bloemkoolnasi..... 44
Mexicaanse rijst met tofu of Vegan kip..... 45
Zomerse Vegan Bowl..... 46

RECEPTEN VOOR DE AVONDMAALTIJD TIJDENS TimFit SX-5 AFSLANKPROGRAMMA

Zoals eerder gezegd wordt het ontbijt en de lunch te vervangen door een TimFit SX-5 shake. Tijdens de avondmaaltijd volgt u een eenvoudig te volgen maar wel uitgekiend vetvrij en koolhydraatarm dieet met mager vlees of vis samen met de aanbevolen groenten. Wij hebben, om u wat inspiratie te geven, smakelijke recepten voor de avondmaaltijd voor u geselecteerd.

Let op: De onderstaande recepten zijn bereid op basis van 100 gram vlees of vis. Tijdens het TimFit Afslankprogramma mag/moet u tussen de 100-200 gram mager vlees of vis tijdens de avondmaaltijd bereiden samen met de aanbevolen groenten. U mag het vlees of vis absoluut niet in olie of vet bakken maar gebruik een braadpan met een anti-aanbaklaag.

Biefstuk met gebakken tomaat

Ingrediënten:

- 100 gram biefstuk
- Knoflookpoeder
- Oregano
- Tomaten in plakjes
- Peper
- Zout
- Verse knoflook

Bereiding:
Bak de biefstuk met peper en zout in een tefalpan. Voeg tomaten en knoflook toe.

Dressing voor rauwkost

Ingrediënten:

- ½ liter azijn of water
- Vers geperst citroensap
- Ui (naar smaak)
- Eventueel 1 tomaat
- Peper
- Basilicum
- 1 teentje knoflook
- Zout
- Bieslook
- Dille
- Vloeibare zoetstof (bij voorkeur stevia)

Bereiding:
Meng alles door elkaar.

Garnalen met roerbakgroenten

Ingrediënten:

- Zout
- Peper
- Teentje knoflook
- 100 gr garnalen (of kip/kalkoen)
- Roerbakgroenten
  (zonder courgette, aubergine of worteltjes)

Bereiding:
Bak de garnalen met peper, zout en de gesneden knoflook in een wok of tefalpan. Doe na een aantal minuten de groenten erbij en roer het ongeveer 5 minuten om.

Gebakken wilde spinazie met biefstuk

Ingrediënten:

- 5 ons wilde spinazie
- 100 gram biefstuk
- 1-2 uien
- 3 tot 4 tenen knoflook
- Peper
- Nootmuskaat
- Kruidnagelpoeder
- Bloemkool
- 1 paprika
- Zout
- Koriander (eventueel)

Bereiding:
Snij de ui, champignons en de paprika in stukjes. Kook de bloemkool in water met zout beetgaar, giet het af en voeg eventueel nootmuskaat toe. Was de spinazie en roerbak snel met wat peper en zout tot het is geslonken. Bak ondertussen in bakpan de biefstuk om en om. Kruid de biefstuk tijdens het bakken met peper, zout, kruidnagelpoeder, nootmuskaat en eventueel koriander. Leg de biefstuk in foliepapier te rusten. Bak de groenten met knoflook en wat peper op hoog vuur in de biefstukpan om en om aan.

Gemarineerde stukken kip met groenten op een bedje van fijn gesnipperde ijsbergsla

Ingrediënten:

- 100 gram kip
- 2 theelepels kurkuma
- Gedroogde koriander
- Champignons
- Chinese kool
- Verse gember (poeder)
- Knoflook naar smaak
- 2 uien
- Bleekselderie
- Paksoi
- Paprika
- Taugé
- Rood pepertje

Bereiding:
Marineer de kip een half uurtje in kurkuma, gesnipperde knoflook, weinig koriander, beetje gember. Bak de kip 5 minuten om en om hoog in een tefalpan. Laat de kip 10 minuten nagaren in een voorverwarmde oven op 180 graden celsius of 5 minuten in een magnetron (500 watt). Snipper de uien grof. Bak de ui, paprika, champignons, bleekselderij in de dezelfde pan. Voeg na 10 minuten de Chinese kool en paksoi toe. Voeg pepertje, peper en zout toe. Snipper de ijsbergsla en leg op je bord. Verwarm de sla 30 seconden in de magnetron.

Gevulde paprika's

Ingrediënten:

- 100 gram bieflap
- Zout
- Basilicum
- Stukje ui en eventueel extra groenten
- Paprika's
- Peper
- Knoflook

Bereiding:
Pureer de bieflap en vermeng het met kruiden. Snijd de top van de paprika's af en hol ze uit. Vul de paprika's met het vlees/groenten mengsel. Verwarm de gevulde paprika's 45 minuten in de oven op ongeveer 180 graden celsius.

Gevulde tomaatjes met Hollandse garnalen

Ingrediënten:

- 100 gr Hollandse garnalen
- 2 middelgrote tomaten
- 1 eetl.gesnipperde dille
- Zout
- Peper
- druppels citroensap

Bereiding:
Vermeng de garnalen met de dille en het citroensap. Voeg naar smaak peper en zout toe. Snijd een kapje van de tomaat en verwijder de zaden. Vul de tomaten met der garnalen.

Griekse gehaktballetjes (2 porties)

Ingrediënten:

- 1 grote ui
- 1 eetlepel oregano
- 1 theelepel kaneel
- Enkele druppels citroen
- Peper
- 1 eetlepel peterselie
- 1 teen knoflook
- ¾ theelepel munt
- Zout
- 200 gram zelf gemalen biefstuk gehakt

Voorbereiding:
Ui pellen en fijn raspen op de groentenrasp. Gehakt in een kom doen. Knoflook, pellen en erboven persen. Ui, peterselie, oregano, kaneel, munt, citroensap, zout en peper toevoegen. Goed kneden tot een smeuïge massa. Maak ongeveer 10 balletjes van het gehaktmengsel. En laat een uur afgedekt in de koelkast staan.

Bereiding:
Wat water of vetvrije bouillon verhitten in grote anti-aanbak koekenpan. De balletjes op halfhoog vuur bruin en gaar bakken. Schud regelmatig de pan en voeg zo nodig nog iets meer water bouillon toe. Laten uitlekken op keukenpapier en heet of lauw opeten met een kruidige rucola salade.

Kalfslapje met zuurkool
Ingrediënten:
- Zout
- Peper
- Mosterdpoeder
- (wijn) zuurkool
- 100 gr. kalfoester/schnitzel

Bereiding:
Kook de zuurkool in een klein laagje water en giet af. Breng op smaak met de mosterdpoeder. Bereid het kalfslapje in een tefalpan met peper en zout.

Kip met broccoli uit de wok
Ingrediënten:
- 200 gram kipfilet
- Paprikapoeder
- Knoflookpoeder
- Zwarte peper
- 1 teen knoflook, in plakjes
- 1 spaanse peper
- 1 kleine prei
- ½ rode paprika,
- 300 gram broccoli

Bereiding:
Verhit de wok en bak daarin de knoflook en de spaanse peper, zonder naad in ringetjes gesneden. Voeg de kip toe en bak deze rondom bruin. Voeg de in ringen gesneden prei, de in reepjes gesneden paprika en de kleingesneden broccolistengels toe. Roer alles goed door elkaar en laat de groenten op laag vuur circa 10 minuten bakken. Voeg de broccoliroosjes toe, roer alles goed door elkaar en bak de roosjes nog 5-10 minuten, tot ze beetgaar zijn. Verdeel het gerecht over 2 voorverwarmde borden en serveer er apart een salade bij.

Kip-/kalkoenfilet of witvis met gepureerde groenten
Ingrediënten:
- Diverse groenten
- Peper
- Zout
- Kip-/kalkoenfilet of witvis

Bereiding:
Kook/blancheer diverse groenten. Pureer de groenten met een staafmixer. Smeer de groentenpuree tussen de kip-/kalkoen of witvis (bij vis eventueel een beetje citroen toevoegen). Voeg peper en zout toe. En pak de kip-/kalkoenfilet of witvis in aluminiumfolie in. Laat 20 minuten garen in een voorverwarmde oven van 180 graden.

Knoflookkip (2 porties)

Ingrediënten:

- 200 gram kipfilet
- 1 rode spaanse peper
- 100 ml vetvrije bouillon
- 4 sjalotjes of kleine uitjes
- Peterselie
- Rozemarijn
- 5 teentjes knoflook
- 5 tomaten
- Selderij

Voorbereiding:

Pureer de tomaten in en blender en voeg de bouillon daaraan toe. Snijdt de uitjes klein en doe hetzelfde met de spaanse peper (wel ontpitten).

Bereiding:

Doe wat water of bouillon in een braadpan. Braad de kipfilet aan alle kanten mooi bruin. Voeg de sjalotjes toe en fruit deze tot ze glazig zijn. Snijdt de knoflook in fijne stukjes en fruit ze even mee. Voeg dan de spaanse peper (zonder pitjes) en de kruiden toe. Giet het tomaat/bouillon mengsel erbij en laat het daarna 30 minuten smoren op een laag vuur. Serveren met groente naar keuze.

Pikante komkommers

Ingrediënten:

- 1 kleine komkommer
- 1 rode spaanse peper
- 2 theelepels Natrena zoetstof (of stevia)
- 1 rode ui
- ½ deciliter appelazijn

Voorbereiding:

Snijd de komkommer in dunne plakjes en de ui in dunne ringen. Hak de peper fijn, en haal ook de pitjes eruit.

Bereiding:

Breng in een steelpan de azijn aan de kook. Laat al roerend de zoetstof oplossen. Roer de peper erdoor. Rangschik de komkommer en de ui en de peper op een schaal. Schenk het sausje erover.

Puree van knolselderij

Ingrediënten:

- Knolselderij
- Zout
- Peper (weinig)
- Nootmuskaat

Bereiding:

Meng alles door elkaar.

Roerbakgroente met kip en tomatensalade

Ingrediënten:

- 100 gram kipfilet
- Veel taugé
- Rode/groene peper
- Peper
- Kerriepoeder
- Allerlei groenten.
- 2-3 tomaten
- 2 uien
- Koriander
- Zout
- Gember (eventueel)
- 1 bol knoflook of 3-4 tenen

Bereiding:

Bak de kipfilet om en om met peper, zout, koriander, eventueel kerriepoeder en fijn gesneden gember. Laat de kipfilet 5 minuten nagaren in foliepapier of in een voorverwarmde oven van 180 graden. Roerbak in dezelfde pan de fijn/grof gesneden groenten en voeg de kip toe.

Rosbief met komkommer

Ingrediënten:

- 100 gr. gegrilde rosbief
- Komkommer in plakjes
- Peper
- Zout

Bereiding:

Maak op een bord op en eet dit in plaats van een uitgebreide maaltijd.

Rundergehakt met groenten en taugé

Ingrediënten:

- 100 g rundergehakt
- Komijn
- Peper
- Verse gember (poeder)
- Uien
- IJsbergsla
- Veel taugé
- Gedroogde koriander
- Zout
- Pepertje rood/groen
- Knoflook
- Eventueel 2 tomaten
- Allerlei groenten uit de lijst.

Bereiding:

Snipper de ui en de knoflook. Bak de ui en knoflook samen met het gehakt om en om in 5 tot 10 minuten. Voeg peper, zout en de kruiden toe. Voeg de groenten toe. Voeg naar 10 minuten de taugé toe. Snipper de ijsbergsla en leg op je bord. Verwarm de sla 1 minuut in de magnetron. Leg de groenten met het gehakt op de sla. Eet er desgewenst 2 tomaten bij.

Salade van koude kip of garnalen

Ingrediënten:

- Paprika
- Bosui
- Tomaten
- Silla
- 100 gr. kip in stukjes (of Hollandse garnalen)

Bereiding:

Bak de kip eerder op de dag of de avond tevoren in de tefalpan en zet de kip daarna in de koelkast. Maak de silla (rucola, vellave, ijsbergsla ect.) aan met de dressing, voeg de tomaten, paprika en bosui toe. Voeg tot slot de kip toe.

Soep van kip en prei

Ingrediënten:

- 100 gram kipfilet
- 2 stengels bleekselderij
- 1 paprika
- Champignons (half bakje)
- Peper
- Weinig bouillonpoeder
- 750 ml water
- 3 ons taugé
- Stuk prei
- ½ theelepel foelie
- Zout

Bereiding:

Breng het water aan de kook. Voeg de kipfilet, peper, zout en foelie toe. Laat het ongeveer 3 kwartier zacht trekken. Haal de kip uit de bouillon en snij de kip in kleine stukjes en leg deze even aan de kant. Voeg de groente fijn/grof gesneden toe aan de bouillon. Breng de soep weer aan de kook zonder de taugé e laat het ongeveer 10 minuten zacht trekken. Voeg tot slot de taugé en de stukjes kip toe en roer de soep goed door.

Tomatensoep met balletjes

Ingrediënten:

- 100 gr. gemalen bieflappen
- 250 gram tomaten
- ½ eetlepel tijm
- 1 zakje Knorr tomatenbouillon
- 750 ml water
- Bladselderij
- Zout
- Nootmuskaat
- Peper

Bereiding:
Draai de bieflappen tot balletjes. Pureer de ontvelde tomtaten. Breng het water met de balletjes aan de kook en schuim het af. Voeg de gepureerde tomaten, 2 eetlepels gesnipperde bladselderij, de tijm en de tomatenbouillon toe en laat dit op een laag vuurtje doorkoken. Voeg naar smaak de kruiden toe.

Vissoep

Ingrediënten:

- 1 liter bouillon (vetvrij)
- 100 gram champignons
- 100 gram bloemkool
- 100 gram brocolli
- 50 gram garnalen
- 50 gram rivierkreeftjes
- Halve rode paprika in ringen gesneden
- 1 gesnipperde ui

Bereiding:
Kook in de bouillon 100 gram champignons, de bloemkool en/of de brocolli, ui en paprika. Laat dit niet helemaal gaar worden maar gooi halverwege 50 garnalen en 50 gram rivierkreeftjes erbij zodat die mee kunnen garen. Verse knoflook, kruiden naar wens en sambal (sambal oelek van conimex, de enige die mag!) geven het een extra lekkere smaak. Schep de groenten en de vis op een bord en giet er nog wat van de bouillon bij voor de smaak. Maar niet meer dan 125 ml bouillon.

Tip: voor een meer gebonden soep kunt u de helft van de groenten en vis halverwege in de blender doen en daarna weer bij de rest voegen.

Witvis in aluminiumfolie

Ingrediënten:

- 100 gram witvis*
- Citroensap
- Zout
- Peper
- Dille
- Groente

Bereiding:
Besprenkel de vis met citroensap en zout en voeg peper en dille toe. Leg de vis in het aluminiumfolie en vouw dicht. Leg het folie 15 minuten in de oven op 180 graden celsius.

Witvis met plakjes tomaat

Ingrediënten:

- 100 gram witvis
- Tomaten/cherrytomaatjes
- Peper
- Zout
- Tuinkruidenbouillon

Bereiding:
Kook de witvis zachtjes gaar in de bouillon. Breng de plakjes tomaat op smaak met peper en zout of bak ze heel even in de oven op 180 graden celsius.

Appel/kruimel toetje

Ingrediënten:

- 1 (groene) appel
- 2 soepstengels
- Natrena zoetstof

Bereiding:
Die in een klein vuurvast schaaltje een appel in stukjes, zoetstof en kaneel erbij. Maak 2 van soepstengels grove kruimels met een deegroller of fles. Bedek het schaaltje met de kruimels en doe er nog een bétje zoetstof over. Zet het schaaltje ongeveer 15-20

minuten in de oven op 200 graden celsius. Tot het kruimelkapje goudbruin is. Wanneer uw oven een grillfunctie heeft dan kan het de laatste paar minuten even onder de grill, op die manier wordt het kapje wat knapperiger.

Basis tomatensoep

Ingrediënten:

- 1-2 kg tomaten
- Uien
- Knoflook
- Champignons
- Venkel
- Veel taugé
- Sambal/rood pepertje
- Zout
- Prei
- Bleekselderij
- Eventueel maggiplant
- Peper

Bereiding:

Maal de tomaten in de blender. Trek de soep van de tomaten, 2 liter water, knoflook, prei in grove stukken, gesnipperd pepertje, peper en zout. Laat 1 uur zacht pruttelen. Snijd de resterende groenten naar wens. Voeg de groenten, behalve de taugé, aan de soep toe. Laat het ongeveer 15 minuten garen, en voeg de taugé toe.



Linzen met rode saus

Ingrediënten:

- ½ ui
- ½ teen knoflook
- 50 gr. linzen uit blik
- 100 gr. tomatenblokjes
- tomatenpuree (halve eetlepel)
- ¼ blokje groentebouillon
- 50 gr. wortel
- ½ groene paprika
- 50 gr. champignons
- 100 gr. courgetti spaghetti
- Italiaanse kruiden
- verse basilicum
- halve stengel bleekselderij



Bereiding:

Snijd de ui, knoflook en wortels fijn. Fruit ze 5 minuten in een anti-aanbakpan. Snijd vervolgens de groene paprika, courgette en champignons in dunne plakjes en voeg dan het ui-wortelmengsel toe. Bak ongeveer 10 minuten, tot de groenten gaar zijn. Voeg de in blokjes gesneden tomaten en tomatenpuree toe. Voeg de bouillonblokjes toe en kook ongeveer 5-10 minuten. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Voeg vervolgens de courgetti-pasta toe aan de tomatensaus. Besprenkel met verse basilicum.

Extra informatie:

Calorieën:	182 cal
Vetten:	1,5 gr.
Eiwitten:	9 gr.
Koolhydraten:	22,9 gr.
Tijdsduur:	25 minuten

Kapsalon Vegan

Ingrediënten:

- 100 gr. trostomaten
- 50 gr. ijsbergsla
- halve komkommer
- 75 gr. Vegan shoarma
- bieslook vers
- ½ teen knoflook
- 50 gr. soja yoghurt
- 100 gr. zoete aardappel
- 1 tl sweet chilisaus
- 1 tl-paprika poeder
- ½ tl-olijfolie



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de zoete aardappel in reepjes. Voeg peper, zout, paprikapoeder toe en besprenkel de zoete aardappel met een scheutje olijfolie. Leg ze op de bakplaat en bak ze in 15 tot 17 minuten gaar. Bak tegelijkertijd de shoarma in een andere koekenpan. Pers de knoflook uit en voeg deze aan de soja yoghurt toe. Voeg de verse basilicum toe en snijd de komkommers en tomaten. Haal de zoete aardappel-frites uit de oven, leg ze in een ovenschaal en verdeel de shoarma erover. Bestrooi vervolgens met ijsbergsla, komkommers en tomaten. Doe als laatste de chilisaus en de zelfgemaakte knoflooksaus er bovenop.

Extra informatie:

Calorieën:	260 cal
Vetten:	9,1 gr.
Eiwitten:	17,2 gr.
Koolhydraten:	23,9 gr.
Tijdsduur:	30 minuten

Pompoen goulash Vegan

Ingrediënten:

- 100 gr. tofu
- 150 gr. flespompoen
- ½ prei
- ½ rode ui
- ½ groene paprika
- 50 gr. champignons
- 1 el tomatenpuree
- 100 gr. gezeefde tomaten
- 200 ml groente-bouillon
- 1 teen knoflook
- ½ tl-tamari
- ½ tl gerookte paprika poeder
- ¼ tl-chilipoeder
- ½ tl-kurkuma
- verse peterselie
- bieslook

Bereiding:

Snijd de pompoen, ui, knoflook, prei, paprika en champignons in stukjes. Bak de pompoenblokjes 5 tot 8 minuten in een anti-aanbakpan. Haal de pompoen uit de pan en fruit de ui, knoflook en bieslook enkele minuten. Voeg dan de paprika toe en bak ook een paar minuten de pompoen mee. Voeg de bouillon, gezeefde tomaten en de tomatenpuree toe, en roer goed door elkaar. Breng het tenslotte op smaak met de kruiden (paprika, chili en kurkuma). Doe nu de champignons erbij en laat het 10 minuten op laag vuur pruttelen. Bak ondertussen in een andere anti-aanbakpan de tofublokjes met de tamari. Verdeel de tofu over de pompoengoulash en garneer het af met de fijngehakte peterselie.

Extra informatie:

Calorieën: 267 cal
Vetten: 9,9 gr.
Eiwitten: 20 gr.
Koolhydraten: 21,5 gr.
Tijdsduur: 35 min.



Marokkaanse maaltijdsoep

Ingrediënten:
- 75 gr. linzen uit blik
- 200 gr. tomatenblokjes
- ½ stengel bosui
- 3 cherrytomaten
- klein handje selderij
- 20 gr. witte ui
- 75 gr. kikkererwten
- ½ teen knoflook
- 200 ml bouillon
- ½ tl-kaneel



Bereiding:
Snijd de ui en knoflook. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een soeppan en fruit hierin de knoflook, ui en kaneel. Giet de linzen en kikkererwten af. Doe alle linzen en 2/3 van de kikkererwten in de pan en bak 3 minuten. Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe en roer het goed door. Voeg ook 200 ml water en bouillonblokje toe en breng aan de kook. Zet vervolgens het vuur lager en pureer de soep met een staafmixer. Snijd de bosui en de cherrytomaatjes, houd van beiden een handje achter voor de garnering. Voeg de rest toe aan de soep, samen met de overgebleven kikkererwten. Hak de selderij fijn en voeg deze toe. Laat het 5 minuten pruttelen. Garneer de soep met wat cherrytomaten en bosui.

Extra informatie:

Calorieën:	263 cal
Vetten:	3,6 gr.
Eiwitten:	12 gr.
Koolhydraten:	29 gr.
Tijdsduur:	15-30 minuten

Kikkererwten burrito bowl

Ingrediënten:
- *rode paprika*
- *70 gr. gesn. rode kool*
- *1/3 rode ui*
- *60 gr. kikkererwten*
- *70 gr. trostomaten*
- *20 gr. koriander*
- *50 gr. bloemkoolrijst*
- *limoen*
- *1 tl-chilipoeder*
- *1 tl zout*
- *1 tl-knoflookpoeder*
- *1 tl-oregano*
- *1 tl-komijnpoeder*
- *¼ tl-peper*

Guacamole:
- *½ avocado*
- *limoen*
- *snufje zout*
- *snufje peper*
- *½ tl-knoflook-poeder*
- *1 tl-koriander*
- *¼ tl-chilipoeder*
- *1 tl-uienpoeder*

Bereiding:
Snijd de paprika, de rode kool en de ui. Bak de ui en kikkererwten in een anti-aanbakpan, voeg alle kruiden toe. Voeg na 5 minuten de rode kool en paprika toe. Doe de deksel erop en bak alles 5 minuten, roer goed door. Voeg na 2 minuten de bloemkoolrijst toe. Maak ondertussen de guacamole. Pureer een halve avocado, voeg hierbij de limoensap en kruiden. Serveer de groente en kikkererwten met guacamole, limoensap, gesneden tomaten, koriander en bloemkoolrijst.

Extra informatie:
Calorieën: 227 cal
Vetten: 9,2 gr.
Eiwitten: 9,3 gr.
Koolhydraten: 23,2 gr.
Tijdsduur: 20 minuten



Paksoi met pittige tofu

Ingrediënten:
- *100 gr. tofu*
- *½ bosui*
- *100 gr. courgetti pasta*
- *max. 1 el maïzena*

Voor de saus:
- *½ teentje knoflook*
- *½ el sriracha*
- *½ sojasaus*
- *sap van een limoen*

Voor de groente:
- *½ knoflook*
- *1,5 cm gember*
- *½ paksoi*
- *snufje zout*



Bereiding:
Snijd de tofu in stukken en knijp het vocht eruit. Dep het droog en rol het door de maïzena. Bak de tofu in een anti-aanbakpan krokant in 5 à 10 minuten. Laat het hierna uitlekken op keukenpapier. Maak tegelijkertijd de saus. Meng 1 teen knoflook met de sriracha, sojasaus, limoen zest (schil) en sap van een halve limoen. Voor de paksoi snijd je de knoflook en gember fijn en de paksoi in stukken. Bewaar het wit en groen apart. Doe de knoflook en gember in een andere anti-aanbakpan, volgend door het wit van de paksoi. Wok ongeveer 2 minuten. Voeg het groen van de paksoi en de courgetti toe en wok nog 2 minuut. Breng op smaak met zout. Meng op het laatste moment de tofu en saus. Leg de paksoi op een bord en serveer met de tofu. Garneer het gerecht met de gesneden lente ui.

Extra informatie:

Koolhydraten:	19,8 gr.
Tijdsduur:	30 min.Calorieën: 230 cal
Vetten:	8 gr.
Eiwitten:	17,3 gr.

Tofublokjes met bloemkoolrijst

Ingrediënten:

- *100 gr. tofu*
- *½ komkommer*
- *½ ui*
- *100 gr. bloemkoolrijst*
- *1 el ketjap manis*
- *1 tl balsamico azijn*
- *2 tl-kerriepoeder*
- *Snufje peper*
- *10 gr. ongezouten pinda's*



Bereiding:
Snijd de tofu in kleine stukjes, bestrooi met peper en voeg ketjap toe. Snijd de komkommer in halve plakjes en maak een salade met peper en azijn. Fruit de ui met de kerrie in een anti-aanbakpan en bak vervolgens de bloemkoolrijst mee. Bak de tofu in een andere anti-aanbakpan in enkele minuten bruin. Serveer de komkommersalade en kerrierijst erbij. Garneer vervolgens de gehakte pinda's op het bord.

Extra informatie:

Calorieën:	294 cal
Vetten:	14,3 gr.
Eiwitten:	20,2 gr.
Koolhydraten:	19,5 gr.
Tijdsduur:	15-30 minuten

Vegan gevulde paprika

Ingrediënten:

- *100 Vegan gehakt*
- *2 tomaten*
- *1 rode paprika*
- *½ witte ui*
- *50 gr. champignons*
- *30 gr. courgette*
- *10 gr. edelgist vlokken*
- *1 teen knoflook*
- *1 tl komijnzaad gemalen*
- *1 tl-paprikapoeder*
- *1 tl oregano*
- *0,5 tl chilipoeder*



Bereiding:

Snijd de paprika's doormidden en verwijder de steel. Zorg dat je zo 2 'kommen' van de paprika's hebt. Verwarm de oven voor op 180 graden. Fruit de ui in een anti-aanbakpan. Voeg Vega gehakt en knoflook toe en bak even mee. Breng op smaak met de kruiden. Bak het gehakt een paar minuten en voeg dan courgette, ui en de champignons toe. Breng het op smaak met een beetje peper. Vul de paprika's met het mengsel. Besprenkel de paprika's met de edelgist vlokken en leg de paprika's op een bakplaat in een voorverwarmde oven gedurende 30 minuten.

Extra informatie:

Calorieën:	252 cal
Vetten:	2 gr.
Eiwitten:	29,1 gr.
Koolhydraten:	23,6 gr.
Tijdsduur:	45 minuten

Linzensalade

Ingrediënten:

- *100 gr. linzen*
- *50 gr. komkommer*
- *½ rode ui*
- *30 gr. avocado*
- *1 tomaat*
- *30 gr. Vegan feta van Violife*
- *1 eetlepel olijfolie*
- *halve eetlepel balsamico azijn*
- *paar blaadjes basilicum*
- *zwarte peper*
- *sap van een halve citroen*



Bereiding:

Snijd de avocado in kleine stukjes. Besprenkel de avocado met citroensap en voeg naar smaak zwarte peper toe. Hak de rode ui, komkommer en tomaat fijn. Spoel de voorgekookte linzen af met koud water. Doe de linzen in een kom en meng met de rode ui, tomaat en komkommer. Voeg nu olijfolie en balsamico azijn toe aan de salade. Als laatst voeg je de avocado en feta toe. Besprenkel de salade met basilicum.

Extra informatie:

Calorieën:	368 cal
Vetten:	23,4 gr.
Eiwitten:	5,1 gr.
Koolhydraten:	15,5 gr.
Tijdsduur:	15 minuten

Scrambled tofu

Ingrediënten:

- 100 gr. tofu
- 20 gr. witte ui
- ½ tomaat
- 100 gr. broccoli
- ½ teen knoflook
- 1 volkorenbrood
- paar sprietjes bieslook
- Peper en zout naar smaak
- ½ tl-kurkuma



Bereiding:

Giet de tofu af, pers het vocht eruit en laat het uitlekken in een vergiet. Snijd de ui en knoflook. Kook tegelijkertijd de broccoli en fruit de ui en knoflook in een anti-aanbakpan tot dat ze glazig worden. Snijd de tofu in kleine stukjes en verkruimel het daarna in een pan. Voeg kurkuma, peper en zout naar smaak toe. Roer goed en bak alles ongeveer 5 minuten. Snijd de tomaat fijn en bak nog 2 minuten. Schep de tofu op de boterham, besprenkel met wat bieslook en serveer met de broccoli.

Extra informatie:

Calorieën:	260 cal
Vetten:	9,7 gr.
Eiwitten:	20,7 gr.
Koolhydraten:	19 gr.
Tijdsduur:	25 minuten

Scrambled tofu

Ingrediënten:

- 100 gr. tofu
- 20 gr. witte ui
- ½ tomaat
- 100 gr. broccoli
- ½ teen knoflook
- 1 volkorenbrood
- paar sprietjes bieslook
- Peper en zout naar smaak
- ½ tl-kurkuma



Bereiding:

Giet de tofu af, pers het vocht eruit en laat het uitlekken in een vergiet. Snijd de ui en knoflook. Kook tegelijkertijd de broccoli en fruit de ui en knoflook in een anti-aanbakpan tot dat ze glazig worden. Snijd de tofu in kleine stukjes en verkruimel het daarna in een pan. Voeg kurkuma, peper en zout naar smaak toe. Roer goed en bak alles ongeveer 5 minuten. Snijd de tomaat fijn en bak nog 2 minuten. Schep de tofu op de boterham, besprenkel met wat bieslook en serveer met de broccoli.

Extra informatie:

Calorieën:	260 cal
Vetten:	9,7 gr.
Eiwitten:	20,7 gr.
Koolhydraten:	19 gr.
Tijdsduur:	25 minuten

Salade met Vegan kip

Ingrediënten:

- 40 gr. Vegan kip
- 20 gr. rode ui
- 7 cherrytomaten
- ½ rode paprika
- 30 gr. zwarte bonen
- 50 gr. gemengde sla
- 60 gr. bloemkoolrijst
- ½ eetlepel Veganistische kipkruiden
- peper naar smaak
- sap van een halve limoen



Bereiding:

Snijd de Vegan kip in kleine stukjes. Bak vervolgens in een anti-aanbakpan goudbruin en voeg wat Veganistische kipkruiden naar smaak toe. Roerbak vervolgens de bloemkoolrijst erbij en voeg daarna de ui, de zwarte bonen, de tomaten en de paprika toe. Verdeel de sla over de borden. Doe hierboven op de bloemkoolrijst en kip. Breng op smaak met limoensap en peper.

Extra informatie:

Calorieën:	241 cal
Vetten:	4 gr.
Eiwitten:	10,6 gr.
Koolhydraten:	17,7 gr.
Tijdsduur:	15 minuten

Bloemkoolrijst bowl met pulled oats & avocado

Ingrediënten:

- *50 gr. pulled oats*
- *100 gr. bloemkoolrijst*
- *100 gr. shiitake paddenstoelen (snijd in dunne reepjes)*
- *50 gr. avocado*
- *20 gr. rode ui*
- *½ tomaat*
- *½ jalapeño peper*
- *1 takje koriander*
- *sap van ½ limoen*
- *1 tl gerookt paprikapoeder*
- *snufje zout*
- *½ tl-olijfolie*



Bereiding:

Pureer de jalapeño samen met paprikapoeder, olie en zout en gebruik dit om de pulled oats mee te marineren. Laat het opzij liggen en begin met de guacamole. Pureer de avocado, rode ui en tomaat en breng op smaak met wat zout en eventueel wat limoen. Leg het ook opzij. Roerbak de bloemkoolrijst in een anti-aanbakpan voor ongeveer 4 minuten. Haal de bloemkoolrijst uit de pan en fruit de paddenstoelen een paar minuten. Voeg hierna de pulled oats toe. Besprenkel de bloemkoolrijst met limoensap en koriander en garneer het gerecht eventueel met bosui en koriander.

Extra informatie:

Calorieën:	294 cal
Vetten:	12,6 gr.
Eiwitten:	21,4 gr.
Koolhydraten:	21,4 gr.
Tijdsduur:	30 minuten

Salade met kikkererwten

Ingrediënten:
- 100 gr. kikkererwten
- 1 rode paprika
- ¼ komkommer
- een handje spinazie (100 gr.)
- snuf chilipeper
- 1 eetlepel Vegan mayonaise

Bereiding:
Giet de kikkererwten af met een vergiet en spoel ze daarna af met koud water. Meng de kikkererwten met de paprika en de komkommer in een kom. Voeg een eetlepel mayonaise toe en roer goed door het mengsel. Breng op smaak met chilipeper of gewone peper. Voeg alleen nog spinazie toe.

Extra informatie:

Calorieën:	212 cal
Vetten:	6,8 gr.
Eiwitten:	11,8 gr.
Koolhydraten:	18,5 gr.
Tijdsduur:	15 minuten



Siciliaanse groentestoofpot

Ingrediënten:

- *100 gr. aubergine*
- *50 gr. bleekselderij*
- *50 gr. ui*
- *½ rode paprika*
- *1 teentje knoflook*
- *50 gr. olijven*
- *30 gr. kappertjes*
- *200 gr. tomatenblokjes (uit blik)*
- *2 eetlepels rode wijnazijn*
- *5 gr. pijnboompitten*
- *peterselie*
- *zeezout en peper naar smaak*



Bereiding:

Snijd de aubergine in blokjes van ongeveer 1 centimeter. Leg de aubergine in een zeef met een kom eronder en strooi zeezout over de blokjes. Laat de blokjes 30 minuten in de zeef hangen, zodat het vocht uit de aubergine kan lekken. Snijd tijdens het uitlekken van de aubergines de bleekselderij, ui, paprika, en knoflook in grove stukjes. De olijven halveer je. Nadat de aubergine is uitgelekt dep je de blokjes droog met keukenpapier en bak je ze goudbruin in een anti-aanbakpan. Als de aubergine goudbruin is, laat je deze uitlekken op keukenpapier. Neem opnieuw de pan, fruit nu de ui en selderij op laag vuur in ongeveer 5 minuten, maar bak ze niet bruin. Voeg nu knoflook, stukjes paprika en pijnboompitten toe. Bak dit ongeveer 3 minuten mee met de rest. Voeg nu de tomatenblokjes toe en kook het 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg naar smaak peper, juiste hoeveelheid rode wijnazijn, kappertjes en olijven toe en kook nog 3 minuten. Voeg daarna de aubergine blokjes toe en kook de groentestoofpot nog 5 minuten. Breng op smaak met eventueel zout, peterselie en pijnboompitten.

Extra informatie:

Calorieën:	215 cal
Vetten:	10,5 gr.
Eiwitten:	7,4 gr.
Koolhydraten:	18 gr.
Tijdsduur:	80 minuten

Andijviesalade met champignons

Ingrediënten:

- *100 gr. Vega spekjes*
- *100 gr. champignons*
- *200 gr. andijvie fijngesneden*
- *100 gr. zoete aardappel*
- *15 gr. Vegan mayonaise*
- *Peper naar smaak*

Bereiding:

Bak de spekjes in een anti-aanbakpan goudbruin. Bak de champignons in een andere anti-aanbakpan en breng op smaak met peper. Doe de andijvie in een kom en meng met een halve eetlepel mayonaise. Doe de gebakken champignons en de spekjes erdoorheen. Serveer met aardappelen.

Extra informatie:

Calorieën:	250 cal
Vetten:	5,4 gr.
Eiwitten:	22,9 gr.
Koolhydraten:	22 gr.
Tijdsduur:	25 minuten



Romige pasta met champignons

Ingrediënten:

- 100 gr. courgetti spaghetti
- 20 gr. ui
- ½ teen knoflook
- 100 gr. oesterzwammen
- 1 tomaat, fijngesneden
- ½ rode paprika
- 3 gr. edel gistvlokken
- 10 gr. ongebrande walnoten
- 1 flinke eetlepel oatly-spread
- komkommer & knoflook

Bereiding:

Fruit de ui en knoflook aan en scheur de oesterzwammen in stukken. Roerbak met de ui en knoflook en breng op smaak met peper. Voeg vervolgens de tomaat, paprika en courgetti spaghetti toe. Bak een paar minuten en voeg dan een eetlepel oatly toe. Meng de pasta en groentemengels door elkaar en besprenkel met edel gistvlokken en walnoten.

Extra informatie:

Calorieën:	217 cal
Vetten:	10,1 gr.
Eiwitten:	11,1 gr.
Koolhydraten:	17,3 gr.
Tijdsduur:	25 minuten



Sperziebonen met Vegan kip

Ingrediënten:

- 85 gr. Vegan kipstukjes
- 200 gr. sperziebonen
- ½ rode paprika
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 tl-sojasaus less salt
- 1 mespunt sambal
- Ongebrande cashewnoten gestampt 5 gr.

Bereiding:

Kook de sperziebonen gedurende 6-7 minuten. Bak in een anti-aanbakpan de Vega kip. Als de kip "gaar" is verlaag dan het vuur, voeg de ketjap manis, de sojasaus en sambal toe en roer alles door elkaar. Voeg dan paprika en de gekookte sperziebonen toe. Roer goed en bak 2 minuten op laag vuur. Voeg nu de cashewnoten toe en laat ze 1 minuut meebakken.

Extra informatie:

Calorieën:	256 cal
Vetten:	7,7 gr.
Eiwitten:	22,9 gr.
Koolhydraten:	23,9 gr.
Tijdsduur:	20 minuten



Tofu met groenten 1

Ingrediënten:

- *100 gr. tofu*
- *50 gr. champignons*
- *50 gr. Chinese kool*
- *40 gr. ui*
- *50 gr. bleekselderij*
- *50 gr. paksoi*
- *½ paprika*
- *50 gr. taugé*
- *rood pepertje*
- *50 gr. ijsbergsla*
- *knoflook naar smaak*
- *2 tl-kurkuma*
- *gedroogde koriander*
- *verse gember (poeder)*



Bereiding:

Marineer de tofu met kurkuma, knoflook, koriander en een beetje gember gedurende een half uur. Bak de tofu afwisselend 5 minuten op hoog vuur in een anti-aanbakpan. Fruit de ui, paprika, champignons, bleekselderij en taugé in dezelfde pan. Bak na 10 minuten de Chinese kool en paksoi mee. Voeg het pepertje, peper en zout toe. Doe de ijsbergsla op een bord met de tofu.

Extra informatie:

Calorieën:	223 cal
Vetten:	8,9 gr.
Eiwitten:	19,7 gr.
Koolhydraten:	12,3 gr.
Tijdsduur:	60 minuten

Tofu met groenten 2

Ingrediënten:
- 100 gr. tofu
- ½ rode paprika
- 1 kleine prei
- 300 gr. broccoli
- 1 Spaanse peper
- knoflookpoeder
- teentje knoflook
- paprikapoeder
- zwarte peper

Ber*eiding:*
Bak de knoflook en Spaanse peper in een anti-aanbakpan. Voeg de tofu toe en bak alle kanten bruin. Doe daarna gesneden prei, paprika en de broccolistengels erbij, roer alles door elkaar en bak de groenten op laag vuur ongeveer 10 minuten. Voeg als laatst de broccoliroosjes toe, roer goed en bak de roosjes nog eens 5-10 minuten.

Extra informatie:

Calorieën:	289 cal
Vetten:	12,4 gr.
Eiwitten:	25,2 gr.
Koolhydraten:	14,1 gr.
Tijdsduur:	25 minuten



Roerbak groenten met tofu en tomatensalade

Ingrediënten:

- *100 gr. tofu*
- *100 gr. taugé*
- *rode/groene peper*
- *allerlei groenten uit de lijst tot max 200 gr. in totaal*
- *2-3 tomaten*
- *2 uien*
- *1 bol knoflook of 3-4 teentjes*
- *kerriepoeder*
- *koriander*
- *zout*
- *peper*
- *gember kruiden (eventueel)*

Bereiding:
Bak de tofu aan twee kanten met alle kruiden in een anti-aanbakpan. Doe de tofu nog 5 minuten in foliepapier of in een voorverwarmde over van 180 graden. Roerbak in dezelfde pan de gesneden groenten en voeg dan tofu toe.

Extra informatie (ongeveer):

Calorieën:	265 cal
Vetten:	9,2 gr.
Eiwitten:	22,1 gr.
Koolhydraten:	15,2 gr.
Tijdsduur:	20 minuten



Basis tomatensoep

Ingrediënten:

- *500 gr. tomaten*
- *50 gr. ui*
- *1 teen knoflook*
- *50 gr. champignons*
- *150 gr. venkel*
- *100 gr. taugé*
- *Sambal/rood pepertje*
- *200 gr. prei*
- *50 gr. bleekselderij*
- *Eventueel maggiplant*
- *Zout*
- *Peper*

Bereiding:
Maal de tomaten in de blender. Trek de soep van de tomaten, 700 ml water, knoflook, prei in grove stukken, gesnipperd pepertje, peper en zout. Laat 1 uur zacht pruttelen. Snijd de resterende groenten naar wens. Voeg de groenten, behalve de taugé, aan de soep toe. Laat het ongeveer 15 minuten garen en voeg de taugé toe.

Extra informatie

Calorieën:	156 cal
Vetten:	2,3 gr.
Eiwitten:	7,9 gr.
Koolhydraten:	22,2 gr.
Tijdsduur:	80 minuten



Gestoofde tofu met paksoi en pittige gembersaus

Ingrediënten:

- *100 gr. tofu*
- *20 gr. rode ui*
- *150 gr. gesn.paksoi*
- *50 gr. champignons*
- *1 bosui, gehakt*
- *1 teen knoflook, gehakt*
- *½ el geraspte verse gember*
- *½ el witte misopasta*
- *1 tl-rijstazijn*
- *½ el sojasaus less Salt*
- *¼ tl-chilivlokken, of naar smaak*
- *¼ tl-dadelsuiker*
- *80 gr. groentebouillon*
- *½ paprika*

Bereiding:

Stoom de tofu 15 minuten boven kokend water en zet hierna onbedekt opzij. Verhit 20 ml bouillon in een grote anti-aanbakpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en paksoi toe en bak ze onder regelmatig roeren in 5 minuten gaar. Haal uit de pan en zet apart. Verhit de resterende 60 ml bouillon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg knoflook, gember, miso, azijn, sojasaus, chilivlokken en de dadelsuiker toe. Voeg de paprika, paddenstoelen, bosuien en gestoomde tofu toe en roer goed. Zet het vuur lager en laat het 5 minuten sudderen, af en toe roeren. Voeg ui en paksoi toe en bak 3 minuten.

Extra informatie:

Calorieën:	225 cal
Vetten:	9,2 gr.
Eiwitten:	19,3 gr.
Koolhydraten:	13,4 gr.
Tijdsduur:	30 minuten

Bloemkoolrijst met tomatensaus/walnoten

Ingrediënten:

- *150 gr. bloemkoolrijst*
- *100 gr. champignons, in plakjes gesneden*
- *1 rode paprika, in stukjes gesneden*
- *40 gr. ui, fijngesneden*
- *1 teen knoflook*
- *35 gr. tomatenpuree*
- *10 gr. walnoten, fijngehakt*
- *5 gr. edel gistvlokken*
- *1 tl-balsamicoazijn*
- *half glas water (0,1 liter)*
- *gemalen peper of chilipeper naar smaak*



Bereiding:

Fruit in een anti-aanbakpan de ui en de knoflook. Voeg dan champignons toe en breng op smaak met peper of chilipeper. Voeg vervolgens paprika toe en bak ze. Nadat de champignons gaar zijn, zet je het vuur lager en voeg je een blikje tomatenpuree, scheutje water, basilicum en balsamicoazijn toe. Roer goed en voeg gehakte walnoten toe. Laat de saus nog een paar minuten koken. Bak de bloemkoolrijst tijdens het koken in een andere anti-aanbakpan. Roer na 4 minuten de bloemrijst door de saus. Zet het 1 minuut op laag vuur zodat alles warm wordt. Besprenkel met edel gistvlokken.

Extra informatie:

Calorieën:	209 cal
Vetten:	9,1 gr.
Eiwitten:	11,2 gr.
Koolhydraten:	18,3 gr.
Tijdsduur:	25 minuten

Courgetti spaghetti met Vegan kip

Ingrediënten:

- 80 gr. Vegan kipstukjes
- 100 gr. courgetti spaghetti
- 40 gr. witte ui
- ½ groene paprika
- 70 gr. champignons
- 1 teen knoflook
- 150 gr. gezeefde tomaten(passata)
- 1 tl balsamico azijn
- ½ el Italiaanse kruiden
- peper



Bereiding:

Begin met het maken van de saus. Bak de knoflook in een anti-aanbakpan. Voeg dan de gezeefde tomaten en de Italiaanse kruiden toe. Voeg als laatste 1 tl balsamico azijn toe. Laat de saus ongeveer 15 minuten op laag vuur staan en roer de saus regelmatig. Maak de courgetti spaghetti. Bak de ui in een andere anti-aanbakpan en voeg dan Vegan kip toe. Bak deze en breng op smaak met een beetje peper. Voeg dan de gesneden groenten toe en bak dit ongeveer nog zo'n 5 minuten mee.

Extra informatie:

Calorieën:	211 cal
Vetten:	1,7 gr.
Eiwitten:	18,4 gr.
Koolhydraten:	26,3 gr.
Tijdsduur:	30 minuten

Stoofpot met champignons

Ingrediënten:
- 100 gr. kastanjechampignons
- 100 gr. cantharellen
- ½ ui
- 50 gr. wortel
- 35 gr. linzen HAK
- 35 gr. tomatenpuree
- 0,1 liter rode wijn
- 0,1 liter champignons bouillon
- 1 takje tijm
- ½ el paprikapoeder
- peper naar smaak



Bereiding:
Fruit de ui in een anti-aanbakpan kort aan. snij de champignons en cantharellen in dunne plakjes en wortel fijn. Voeg de wortel toe en bak ongeveer 5 minuten mee. Bak hierna de champignons mee ongeveer 5 minuten en breng op smaak met peper. Doe nu de tomatenpuree en paprikapoeder erbij. Meng goed en roerbak een halve minuut. Giet de wijn en bouillon erbij en roer goed. Voeg de linzen en takjes tijm toe. Breng de stoofpot aan de kook en zet het vuur lager. Kook ongeveer 30 minuten. Haal voor het eten de takjes tijm uit de pan

Extra informatie:

Calorieën:	214 cal
Vetten:	0,8 gr.
Eiwitten:	8,5 gr.
Koolhydraten:	21,4 gr.
Tijdsduur:	60 minuten

Chinese Vegan kip met cashewnoten

Ingrediënten:

- 20 gr. ui
- 85 gr. Vegan kipstukjes
- 100 gr. Chinese wok groente
- ½ rode paprika
- 1 teen knoflook
- ½ el sojasaus
- 1 el hoisinsaus
- ½ tl chiu chow-chiliolie
- 5 gr. ongebrande cashewnoten, fijngehakt



Bereiding:

Meng in een kleine kom de hoisinsaus met chiu-chow- chiliolie en 1 el water en zet apart. Bak in een anti- aanbakpan de Vegan kipstukjes. Meng de gebakken Vegan kip met sojasaus. Fruit in een andere anti-aanbakpan de ui en knoflook aan. Bak daarna de paprikastukjes en Chinese roerbak groente ongeveer 5 minuten mee. Meng de kip, cashewnoten en hoisin mengsel met de gebakken groenten. Verwarm het een halve minuut op laag vuur

Extra informatie:

Calorieën:	244 cal
Vetten:	5,4 gr.
Eiwitten:	16,2 gr.
Koolhydraten:	27,3 gr.
Tijdsduur:	20 minuten

Bloemkoolnasi

Ingrediënten:

- 250 gr. bloemkoolrijst
- 50 gr. wortel, fijngesneden
- ½ ui, fijngesneden
- 1 teen knoflook
- ½ prei, in ringen gesneden
- ½ tl-kurkuma
- ½ tl-paprikapoeder
- ¼ tl-gemberpoeder
- peper naar smaak
- 1 tl-soja saus
- 1 tl-rijstolie



Bereiding:

Doe 1 tl-rijstolie in een anti-aanbakpan en fruit de ui met knoflook. Voeg nu de kruiden (paprikapoeder, gemberpoeder, kurkuma) toe en bak mee. Voeg vervolgens de sojasaus toe en breng op smaak met peper. Roer goed en voeg de prei en wortel toe en bak ongeveer twee minuten. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak 3-4 minuten tot alles heet is.

Extra informatie:

Calorieën:	172 cal
Vetten:	5,7 gr.
Eiwitten:	7,2 gr.
Koolhydraten:	18,2 gr.
Tijdsduur:	15 minuten

Mexicaanse rijst met tofu of Vegan kip

Ingrediënten:

- 50 gr. tofu of 50 gr. Vegan kip
- 100 gr. bloemkoolrijst
- 35 gr. mais
- 30 gr. rode kidneybonen
- ½ paprika
- ½ bosui
- 1 tomaat
- ½ rode ui gesnipperd
- ½ teen knoflook
- ½ el limoensap
- 1 ½ tl-paprikapoeder
- 1 tl-komijnpoeder
- ¼ tl-chilipoeder (naar smaak)
- ½ tl-knoflookpoeder
- ½ tl-oregano
- ½ tl-uienpoeder
- ½ tl zout



Bereiding:
Fruit de ui en knoflook in een anti-aanbakpan. Snijd de paprika in blokjes en voeg deze toe met de tofu of Vegan kip. Bak de bloemkoolrijst een paar minuten mee. Breng op smaak met de kruiden en meng de mais en bonen met de bloemkoolrijst. Snijd de tomaten in blokjes, verwijder het waterige gedeelte en voeg toe. Hak de bosui fijn en voeg de helft van de bosui toe aan de Mexicaanse bloemkoolrijst samen met het limoensap. Gebruik de rest als garnering. Serveer het gerecht met soja yoghurt.

Extra informatie:
Met tofu

Calorieën:	210 cal
Vetten:	5,8 gr.
Eiwitten:	15,4 gr.
Koolhydraten:	18,5 gr.
Tijdsduur:	30 minuten

Met Vegan kip

Calorieën:	208 cal
Vetten:	2,4 gr.
Eiwitten:	15,9 gr.
Koolhydraten:	23,5 gr.
Tijdsduur:	30 minuten

Zomerse Vegan Bowl

Ingrediënten:

- *50 gr. Vegan kip*
- *100 gr. bloemkoolrijst*
- *50 gr. zoete aardappel*
- *50 gr. broccoli roosjes*
- *60 gr. rode kol uit pot*
- *50 gr. sla naar keuze*
- *1 el bieten hummus*
- *½ avocado*
- *½ teen knoflook*
- *peper*
- *zout*
- *1 tl-paprikapoeder*
- *1 tl-nootmuskaat*
- *1 tl-sojasaus*



Bereiding:

Bak de knoflook met zout in een anti-aanbakpan. Doe de bloemkoolrijst in de pan nadat de knoflook is aangebakken. Bak de rijst in ongeveer 4 minuten gaar en bestrooi het daarna met wat extra zout. Was de zoete aardappels en snijd ze in parten. Kook de zoete aardappel in 10 minuten. Controleer na 10 minuten of de zoete aardappels niet meer hard zijn. Als het zacht wordt, giet je het af en zet je het even aan de kant. Bak na een tijdje de zoete aardappels met paprikapoeder erover in een anti-aanbakpan totdat ze een bruin/krokant laagje krijgen. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Kook de broccoli in ongeveer 6 minuten, giet het daarna af en zet het opzij met de deksel op de pan. Strooi er alleen wat nootmuskaat overheen voor extra smaak. Bak de Vegan kip totdat het een krokant laagje heeft in een anti-aanbakpan. Besprenkel het hierna met sojasaus. Snijd de avocado in reepjes en doe met de sla, kip, bloemkoolrijst, rode kol, broccoli en bieten hummus in een kom. Doe alles in een kom en besprenkel het gerecht met peper naar smaak.

Extra informatie:

Calorieën:	287 cal
Vetten:	11,9 gr.
Eiwitten:	15,8 gr.
Koolhydraten:	22,8 gr.
Tijdsduur:	45 minuten



Enkele nuttige tips fase1

Luister goed of u een hongergevoel of een trekgevoel hebt. Deze worden vaak door elkaar gehaald. Heeft u honger of echt trek, neemt u dan een of twee augurken. Deze helpen om honger/trek gevoelens te onderdrukken.

Afleiding helpt zeker. Elke dag een half uurtje (stevig) wandelen is erg goed voor je stofwisseling maar werkt ook ontspannend.

De 1e fase mag u maximaal 8 weken volgen. Daarna moet u 2 weken naar de stabilisatiefase (2e fase) om weer even te wennen aan de koolhydraten. Na die 2 weken mag u des gewenst weer terug naar de TimFit afslankfase (fase1).

Samengevat duurt de TimFit afslankfase net zolang totdat u uw streefgewicht heeft bereikt.

N.B. Drink 1,5 à 2 liter water per dag, buiten losse drankjes als koffie, thee etc. (minder drinken wordt ten zeerste afgeraden maar meer is ook niet nodig)

TimFit proteine maaltijdrepen (fase1)

TimFit heeft de ultieme en unieke maaltijd vervangende repen laten ontwikkelen, die perfect passen in het TimFit SX-5 Afslankprogramma.

Dosering TimFit repen tijdens het afvallen
Om het gewenste afslankresultaat te waarborgen raden wij u aan niet meer dan 5 x per week een TimFit SX-5 maaltijdshake te vervangen door een TimFit proteine maaltijd reep.

Belangrijk: Gebruik tijdens de afslankfase (fase 1) de TimFit repen niet als tussendoortje of snack. De repen zijn een volwaardige maaltijd. Dus het is of een maaltijdreep van TimFit **OF** een TimFit SX-5 maaltijdshake.



Verkrijgbaar in verschillende smaken!


TimFit
SX-5
afslankformule
une formule amincissante
afvallen en blijf op gewicht
perdre du poids et maintenir le poids
TimFit

NOTITIES


Timfit

Begeleiding door onze TimFit consulenten.
Heeft u nog vragen voor, tijdens, of na het TimFit SX-5 Afslankprogramma dan kunt u altijd uw persoonlijke TimFit consulent vrijblijvend raadplegen. De TimFit consulenten staan altijd klaar met tips en adviezen. Daarnaast kunt u op de site "de veel gestelde vragen" raadplegen.

8 719325 971293 >

www.timfit.nl | www.timfit.be | www.timfit.com