

WINTER AFSLANKPLAN

2023

4 Winterse
weekmenu's

VOOR EEN
SLANKER LIJF



RECEPTENBOEK



WELKOM BIJ HET WINTER AFSLANKPLAN!

Je hebt gekozen voor het Winter Afslankplan, oftewel: voor afvallen met behulp van een gezond koolhydraatarm voedingspatroon. Een goede keuze, want keer op keer blijkt dit eetpatroon effectief te zijn als je succesvol wilt afslanken en een gezond gewicht wilt behouden.

Met de 4 weekmenu's uit dit afslankplan werk je niet alleen aan een gezond gewicht, maar ook aan een betere algehele gezondheid. Met een fit en gezond lichaam ben je bovendien beter bestand tegen de uitdagingen die de winter met zich meebrengt.

INFORMATIE OVER HET PLAN

Wij willen het jou zo makkelijk mogelijk maken. Daar hoort een afslankplan bij dat voorziet in alle informatie rondom je afslankproces. Deze informatie hebben we samengebracht in de handleiding (*het e-boek dat je bij je bestelling hebt ontvangen*).

Lees de handleiding door voordat je van start gaat. Zo weet je precies hoe het plan werkt en wat je de komende weken kunt verwachten.

In de handleiding vind je tevens handige tips, eetlijsten en antwoord op veelgestelde vragen, en vertellen we hoe je in contact komt met onze coaches en mede-deelnemers.



VERVOLG >>>



BUDGETTIPS OM GELD TE BESPAREN

Nu de prijzen van voedingsmiddelen hoger zijn dan voorheen, hebben we bij vele recepten in dit receptenboek handige budgettips opgenomen. In deze tips vind je informatie over hoe je de maaltijd goedkoper kunt maken, zonder in te leveren op je gezondheid. Zo kun jij alsnog gezond eten en afvallen, maar ben je minder geld kwijt aan je boodschappen.

KEUKENBENODIGDHEDEN EN BOODSCHAPPENLIJSTEN

Op pagina 5 vind je de lijst met keukenbenodigdheden en aan het eind van dit receptenboek vind je de boodschappenlijsten.

We hebben drie soorten boodschappenlijsten:

- ♥ Boodschappenlijst met lang houdbare producten (*blz. 173*)
- ♥ Boodschappenlijsten met verse producten per 3 dagen (*vanaf blz. 174*)
- ♥ Boodschappenlijsten met verse producten per 7 dagen (*vanaf blz. 183*)

Als je vragen hebt, pak de handleiding (*het e-boek dat je bij je bestelling hebt ontvangen*) er dan even bij. Hier vind je alle informatie over het plan en lees je hoe je contact kunt opnemen met onze coaches.

We wensen je een plezierig afslankproces toe!

Groetjes,
Team PuurFiguur



VEEL PLEZIER EN SUCCES MET HET VOLGEN
VAN HET WINTER AFSLANKPLAN!

OVERZICHT WEEKMENU'S

MAANDAG

Ontbijt: <u>Speculaaspap met geraspte appel en notenpasta</u>	96
Tussendoortje: <u>Augurken met hummus</u>	97
Lunch: <u>Salade met ei, rookvlees en avocado</u>	98
Tussendoortje: <u>Warme kaneelappeltjes met paranoten</u>	99
Diner: <u>Kruidige bloemkoolrijst met ei, garnalen en cashewnoten</u>	100

DINSDAG

Ontbijt: <u>Romige frambozensmoothie met amandelen</u>	101
Tussendoortje: <u>Sinaasappelkwark met cashewnoten</u>	102
Lunch: <u>Spitskoolsalade met sinaasappel en kerrieyoghurt</u>	103
Tussendoortje: <u>Halve komkommer</u>	104
Diner: <u>Bieten-pompoentaartje met fetakaas en tijm</u>	105

WOENSDAG

Ontbijt: <u>Griekse yoghurt met warme perengranola</u>	106
Tussendoortje: <u>Kiprolletjes met hüttenkäse en paprika</u>	107
Lunch: <u>Broccoli-pompoensoep met pittige pitten</u>	108
Tussendoortje: <u>Peer met notenpasta</u>	109
Diner: <u>Zalmfilet met knolselderijpuree en Italiaanse groenten</u>	110

DONDERDAG

Ontbijt: <u>Zoete kokosmelet met bessen en noten</u>	112
Tussendoortje: <u>Amandelen</u>	113
Lunch: <u>Rijstwafels met feta-avocadopuree, tomaat en pitten</u>	114
Tussendoortje: <u>Bessenyoghurt met zonnebloempitten en lijnzaad</u>	115
Diner: <u>Mexicaanse bonenstoof met avocado en yoghurt</u>	116

ONTBIJT

MANDARIJNKWARK MET HAVERMOUT, KOKOSRASP EN AMANDELEN

BEREIDINGSTIJD: 5 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram volle kwark
2 mandarijnen (120 gram)
10 gram ongezoeten
amandelen
10 gram havermout
10 gram kokosrasp

*Optioneel:
Kaneelpoeder of
speculaaskruiden*

ZO MAAK JE HET...

1. Pel de mandarijnen, haal de partjes los en snijd de partjes doormidden.
2. Hak de amandelen grof.
3. Optioneel: rooster de amandelen in een droge koekenpan.
4. Schep de kwark in een kom en roer de mandarijnen en de havermout erdoor.
5. Optioneel: voeg een snufje kaneelpoeder of speculaaskruiden toe.
6. Garneer met de amandelen en de kokosrasp.

VARIATIE TIP

Vervang de amandelen door ongezoeten noten naar keuze.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de kwark door 100 gram suikervrije kokosyoghurt (*gemaakt van kokosmelk*) of 150 gram suikervrije amandelyoghurt.



372
KCAL

15,5 gram eiwitten
24,5 gram koolhydraten
22,5 gram vetten
4 gram vezels

LUNCH

PESTO-OMELET MET GEROOKTE KIP EN SPINAZIE

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

DIT HEB JE NODIG

2 eieren
100 gram gerookte kipfilet
(stuk)
150 gram verse spinazie
20 ml ongezoete
amandelmelk
10 gram suikervrije
groene pesto
Zwarte peper
Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de gerookte kipfilet in reepjes.
2. Kluts de eieren in een kommetje en voeg de amandelmelk, de pesto en een snufje zwarte peper toe.
3. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de gerookte kip en de spinazie enkele minuten op hoog vuur, totdat de spinazie is geslonken. Giet het teveel aan vocht af.
4. Voeg de geklutste eieren aan de pan toe en bak de omelet om en om gaar in circa 8 minuten.
5. Leg de omelet op een bord.

BUDGETTIP

Kies voor spinazie uit de diepvries.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de pesto door 10 gram pompoenpitten of zonnebloempitten en voeg toe bij stap 5.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang de gerookte kipfilet door 15 gram gehakte ongezouten noten of 20 gram pompoenpitten of zonnebloempitten en voeg toe bij stap 5.



433
KCAL

44 gram eiwitten
2,5 gram koolhydraten
26,5 gram vetten
3,5 gram vezels

TUSSENDOORTJE

SPECULAASAPPELTJES

BEREIDINGSTIJD: 2 MIN.

DIT HEB JE NODIG

½ appel (80 gram)
¼ tl speculaaskruiden

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de halve appel in partjes.
2. Bestrooi met de speculaaskruiden.

VARIATIETIP

Vervang de halve appel door een halve peer en/of vervang de speculaaskruiden door kaneelpoeder.

TIP

Heb je zin in een warm tussendoortje? Verwarm de appelpartjes dan enkele minuten in een koekenpan (eventueel met een klein scheutje water) en bestrooi met de speculaaskruiden.



47
KCAL

0 gram eiwitten
10 gram koolhydraten
0 gram vetten
1,5 gram vezels

DINER

SHAKSHUKA MET SPINAZIE, COURGETTESLIERTEN EN GEITENKAAS

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

DIT HEB JE NODIG

1 ei
 350 gram courgetteslierten
 200 gram verse spinazie
 1 ui (100 gram)
 1 teentje knoflook
 ¼ bouillonblokje*
 150 gram tomatenblokjes
 (inclusief sap)
 50 gram geitenkaas (naturel)
 ½ tl gerookt paprikapoeder
 ½ tl komijnpoeder
 ¼ tl gedroogde oregano
 ¼ tl kurkumapoeder
 Zeezout en zwarte peper
 Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Snipper de ui en pers de knoflook.
2. Verhit een theelepel kokosolie in een hapjespan of grote koekenpan en fruit de ui en de knoflook aan.
3. Voeg de spinazie toe en bak mee totdat deze is geslonken.
4. Voeg de courgetteslierten, het kwart bouillonblokje, de tomatenblokjes (inclusief sap), het gerookt paprikapoeder, het komijnpoeder, de gedroogde oregano, het kurkumapoeder en een snufje zeezout en zwarte peper toe en roer door.
5. Laat het geheel circa 5 minuten pruttelen, zodat een deel van het vocht verdampt.
6. Maak met een lepel een kuiltje in het gerecht en breek het ei in het kuiltje.
7. Bak het geheel circa 5 minuten, totdat het ei is gestold.
8. Verkruimel de geitenkaas over het gerecht.

BUDGETTIP

Vervang de courgetteslierten door 1 courgette en snijd in lange, dunne slierten met een mes of spiraalsnijder en/of kies voor spinazie uit de diepvries.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de geitenkaas door 100 gram voorgekookte kikkererwten, linzen of bonen of 25 gram pompoenpitten of zonnebloempitten. Kies je voor kikkererwten, linzen of bonen? Voeg ze dan toe bij stap 4.

*Kies voor biologische bouillonblokjes waar geen gist en E-nummers aan zijn toegevoegd.



484
KCAL

31 gram eiwitten
 25 gram koolhydraten
 26,5 gram vetten
 12,5 gram vezels



BOODSCHAPPENLIJSTEN

DINER

ZUURKOOL-GEHAKTSCHOTEL MET KERRIE

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

PRIJS
€ 2,57

DIT HEB JE NODIG

150 gram mager
rundergehakt
250 gram zuurkool
1 sjalot (30 gram)
75 gram Griekse yoghurt
(10% vet)
1 tl kerriepoeder
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Spoel de zuurkool af onder stromend water en laat uitlekken in een vergiet of zeef.
2. Snipper de sjalot.
3. Verhit een theelepel kokosolie in een hapjespan of grote koekenpan en bak het gehakt en de sjalot circa 3 minuten.
4. Knijp ondertussen zoveel mogelijk vocht uit de zuurkool.
5. Voeg de zuurkool en het kerriepoeder aan de pan toe en bak circa 5 minuten mee, totdat het gehakt volledig gaar is.
6. Draai het vuur laag, voeg de Griekse yoghurt en een snuf zeezout en zwarte peper toe en roer goed door.
7. Schep het gerecht op een bord.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de Griekse yoghurt door 60 gram suikervrije kokosyoghurt (*gemaakt van kokosmelk*), 90 gram suikervrije amandelyoghurt of 50 ml kokosmelk.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang het gehakt door 180 gram tempeh of 100 gram voorgekookte kikkererwten, linzen of bonen. Kies je voor tempeh? Prak de tempeh dan met een vork tot kruimels of snijd deze in zeer kleine stukjes. Kies je voor kikkererwten, linzen of bonen? Voeg dan ook 20 gram gehakte ongezouten noten toe bij stap 7.



461
KCAL

36 gram eiwitten
8,5 gram koolhydraten
29,5 gram vetten
8,5 gram vezels

DINER

TOMAAAT-AUBERGINESTOOF MET LINZEN EN GEITENKAAS

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

DIT HEB JE NODIG

1 aubergine
 1 puntpaprika (135 gram)
 1 sjalot (30 gram)
 1 teentje knoflook
 100 gram tomatenblokjes
 (inclusief sap)
 65 gram voorgekookte
 linzen
 50 gram geitenkaas (naturel)
 25 gram tomatenpuree
 1 tl suikervrije harissa
 1 tl komijnpoeder
 ½ tl paprikapoeder
 Zeezout en zwarte peper
 Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Spoel de linzen af onder stromend water en laat uitlekken in een vergiet of zeef.
2. Snijd de aubergine en de puntpaprika in stukjes, snipper de sjalot en pers de knoflook.
3. Verhit een eetlepel kokosolie in een wokpan, hapjespan of grote koekenpan en fruit de sjalot en de knoflook aan.
4. Voeg de tomatenpuree, de harissa, het komijnpoeder en het paprikapoeder toe en bak 1 minuut mee.
5. Voeg de aubergine, de puntpaprika, de tomatenblokjes (inclusief sap) en de linzen toe, doe de deksel op de pan en breng aan de kook.
6. Laat circa 10 minuten pruttelen, totdat de groenten naar wens gaar zijn. Voeg een scheutje water toe als het gerecht te erg indikt.
7. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
8. Schep het gerecht in een diep bord en verkruiemel de geitenkaas erover.

BUDGETTIP

Vervang de puntpaprika door gewone paprika en/of vervang de harissa door ¼ tl gerookt paprikapoeder.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de geitenkaas door ½ in stukjes gesneden avocado (80 gram), 25 gram gehakte ongezouten noten of 15 gram edelgistvlokken en 15 gram gehakte ongezouten noten.



476
KCAL

20,5 gram eiwitten
 37 gram koolhydraten
 23,5 gram vetten
 16 gram vezels

puurfiguur 

HANDLEIDING



*Alle
informatie*
OVER HET
AFSLANKPLAN

E-BOEK

www.puurfiguur.nl

INHOUD

<u>WELKOM!</u>	4
<u>Nieuw bij PuurFiguur?</u>	4
<u>Bekend met onze methode?</u>	4
<u>WAAROM AFSLANKEN MET PUURFIGUUR?</u>	5
<u>Wat kun je van het plan verwachten?</u>	5
<u>Het geheim van gezond afvallen</u>	6
<u>Afvallen doe je samen</u>	6
<u>AFSLANKEN MET PUURFIGUUR: ZO WERKT HET</u>	7
<u>Volg het plan op jouw manier</u>	7
<u>Zo werken de dagmenu's</u>	8
<u>Informatie over de hoeveelheden</u>	8
<u>Informatie over de voedingswaarden</u>	9
<u>Zo bespaar je tijd</u>	9
<u>Boodschappenlijsten en keukenbenodigdheden</u>	10
<u>Zo werkt de begeleiding</u>	11
<u>EETLIJSTEN</u>	12
<u>VERMIJD DEZE VOEDING</u>	17
<u>VEELGESTELDE VRAGEN</u>	18
<u>Vragen over afvallen met PuurFiguur</u>	20
<u>Vragen over wat wel en niet te eten</u>	25
<u>Vragen over levensfase en levensstijl</u>	29
<u>Vragen over gezondheidsklachten, allergieën en intoleranties</u>	31
<u>ZO GA JE VERDER NA HET PLAN</u>	34
<u>BRONNEN</u>	37



AFVALLEN MET HET WINTER AFSLANKPLAN

Wil jij gewicht verliezen met behulp van lekkere winterse recepten? Dan is het Winter Afslankplan wat voor jou!

Dit 4-weekse koolhydraatarme afslankplan bevat meer dan 90 smaakvolle en gezonde recepten die makkelijk te maken zijn. De benodigde ingrediënten kun je in elke supermarkt kopen.

Met het Winter Afslankplan...

- ♥ Kun je tot 2 kilo per week afvallen
- ♥ Val je af zonder verplicht te sporten
- ♥ Ervaar je geen honger
- ♥ Verlies je ongewenst (*buik*)vet
- ♥ Krijg je alle essentiële vitamines en mineralen binnen, zodat je vol energie aan 2023 begint

Als je meedoet met het Winter Afslankplan kun je altijd al je vragen stellen aan ons team (*bestaande uit een diëtiste en voedingsdeskundigen*). Dat is helemaal gratis!

Wij hebben al het denkwerk al voor je gedaan. Je hoeft dus enkel nog de lekkere recepten te maken om direct resultaat te zien.

Probeer het uit en ervaar zelf het verschil.



JA, IK WIL AFVALLEN MET BEHULP VAN LEKKERE, WINTERSE RECEPTEN