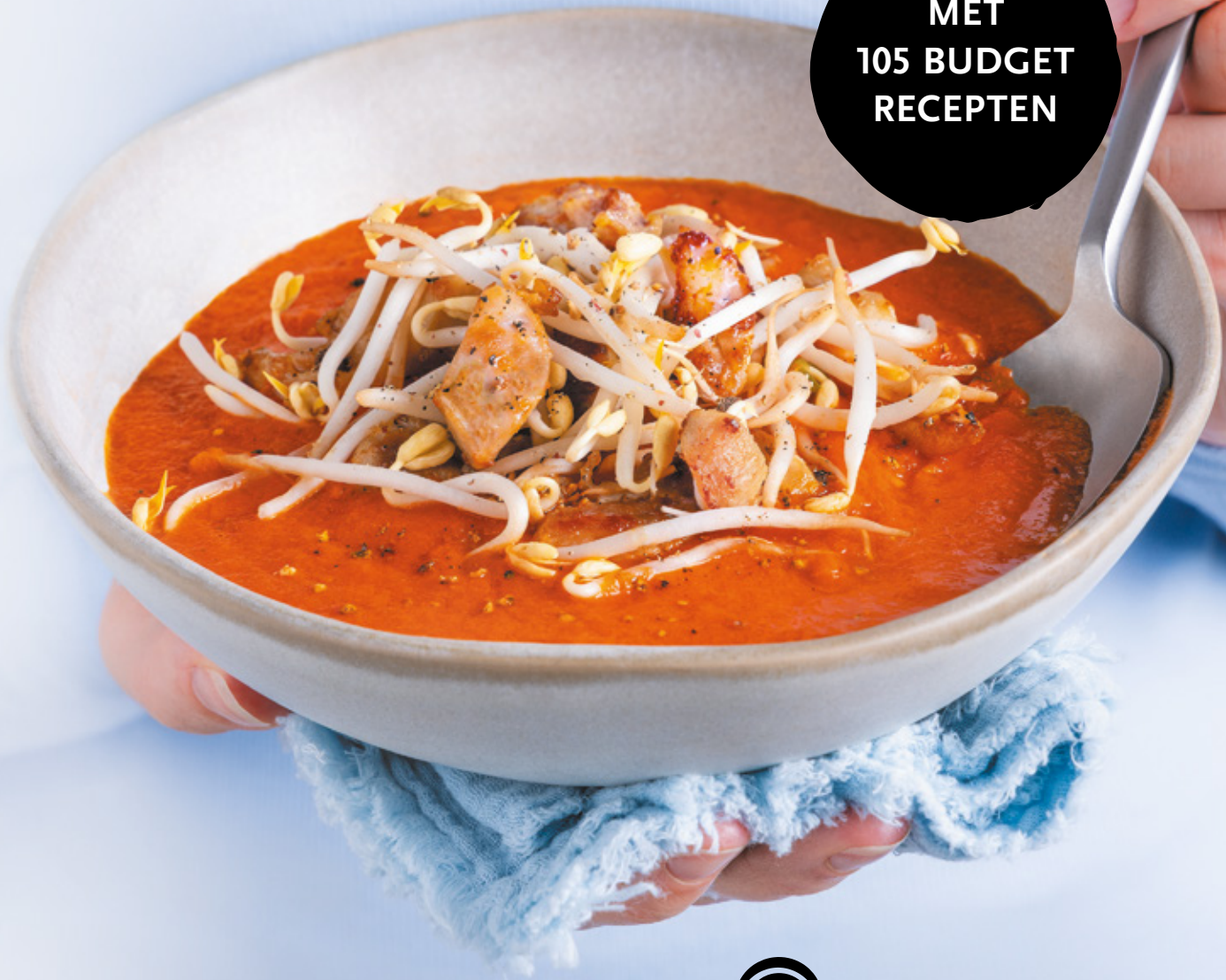


PREVIEW



# VOORDELIJG SLANK

MET  
105 BUDGET  
RECEPTEN



puurfiguur 



# INHOUD

*wat en waar*



## **7 WELKOM BIJ VOORDELIG SLANK**

- 7 Voordelig eten voor een slank lichaam
- 7 Grote resultaten met een klein budget
- 8 Je gezondheid op één
- 9 Wat vind je in dit boek?
- 10 Hoe gebruik je dit boek?

## **11 VISIE OP VOEDING**

- 11 Feiten en overtuigingen
- 11 Vulling versus voeding
- 12 Goedkoop en gezond
- 13 Geen A-merk, wél kwaliteit
- 14 De invloed van je omgeving

## **17 PRAKTISCHE BOODSCHAPPENTIPS**

- 17 28 tips om voordelig inkopen te doen
- 22 Wat voor shopper ben jij?

## **25 BESPAREN IN DE KEUKEN**

- 25 17 tips om geld te besparen in de keuken
- 29 Tips tegen voedselverspilling

## **31 VOORDELIGE KEUZES VOOR GEWICHTSVERLIES**

- 31 Waar bak je in?
- 32 Welke olie voor koud gebruik?
- 32 Voeding in blik





### 33 GEZONDER LEVEN ZONDER EXTRA KOSTEN

- 33 Wat is een gezonde leefstijl?
- 34 Pijler 1: voeding
- 35 Pijler 2: beweging
- 36 Pijler 3: ontspanning
- 37 Pijler 4: slaap
- 38 Pijler 5: mindset
- 39 Hoe houd je een gezonde leefstijl vol?

### 40 KEUKENBENODIGDHEDEN

#### 41 RECEPTEN

- 41 Ontbijt
- 65 Lunch
- 95 Diner
- 183 Tussendoortje

### 200 RECEPTENINDEX



### 206 BIJLAGEN

- 206 Voordelige gezonde producten
- 208 Eetlijsten
- 212 Vermijd deze voedingsmiddelen
- 213 Veelgestelde vragen

### 218 BRONNEN





# WELKOM

## *bij Voordelig Slank*

Wat geweldig dat je dit boek hebt aangeschaft. Hiermee ga je overtollige kilo's kwijtraken, je gezondheid optimaliseren én je energieniveau verhogen. En dat op een voordelige manier.



### VOORDELIG ETEN VOOR EEN SLANK LICHAAM

Het kan echt: gezond eten en afvallen zonder veel geld uit te geven in de supermarkt. Dat is namelijk precies wat je met dit boek gaat doen.

Je hebt geen groot budget nodig om gezond te eten. Sterker nog: gezond eten kan goedkoper zijn dan ongezond eten en een gezonde leefstijl hoeft niets te kosten. Dat laten we je in dit boek zien.

- De recepten uit Voordelig Slank zijn geschikt voor iedere volwassene (18+). Ben je zwanger of geef je borstvoeding? Op pagina 215 lees je hoe jij de recepten kunt gebruiken.

### GROTE RESULTATEN MET EEN KLEIN BUDGET

Er zijn allerlei omstandigheden die ervoor kunnen zorgen dat je een kleiner budget hebt om aan voeding te besteden. Bijvoorbeeld hoge kosten voor je levensonderhoud, ziekte of minder uren kunnen werken. Of misschien heb je het geld er gewoon niet voor over.

Wij vinden dat een beperkt budget niet ten koste mag gaan van je gezondheid en afslankproces. Daarom hebben we dit boek voor je ontwikkeld. Hiermee helpen we je om op een voordelige manier gezond te eten en overtollige kilo's kwijt te raken.

In het nieuws lees je vaak dat het onmogelijk is om gezond te eten als je minder te besteden hebt. Dat is jammer, want hierdoor denk jij dat misschien ook, terwijl het niet waar is. Onderzoek laat zien dat gezond eten met een beperkt budget mogelijk is [1] en met dit boek zul je dat in de praktijk ervaren.





*Het is niet nodig om  
buitengewone dingen te doen  
om buitengewone resultaten  
te behalen.*

Door de eenvoudige en gezonde recepten uit Voordelig Slank te bereiden zul je merken dat je meer energie hebt en het getal op de weegschaal naar beneden gaat.

Als je de recepten uit dit boek bereidt, kun je deze voordelen allemaal ervaren:

- ★ Gewichtsverlies
- ★ Een slankere taille
- ★ Een hoger energieniveau
- ★ Een betere nachtrust
- ★ Gezondere darmen
- ★ Een stralende huid
- ★ Lekker in je vel zitten

Oftewel: met Voordelig Slank ga je geld besparen op je boodschappen, val je af en geniet je van vele (gezondheids)voordelen.

## JE GEZONDHEID OP ÉÉN

Het is logisch dat je prioriteiten moet stellen om je uitgaven binnen de perken te houden. Maar van gezond eten mag je ook een prioriteit maken. Een gezond voedingspatroon helpt je namelijk aan een gezond en slank lichaam vol energie. En dat draagt weer bij aan een fijner leven.

Dat iets een prioriteit is zegt echter niet dat je er veel geld aan kwijt moet zijn. Als je een slank en gezond lichaam wilt creëren is het namelijk echt niet nodig om dure voedingsmiddelen te kopen. In dit boek helpen we je om met een beperkt budget super gezonde maaltijden te bereiden.

Daarnaast geven we tips en strategieën om geld te besparen op je boodschappen en in de keuken, en laten we zien hoe je gratis een gezonde leefstijl kunt creëren.

De 105 recepten uit dit boek zijn allemaal low budget, smaakvol en gezond, en dragen bij aan gewichtsverlies.

- Alle recepten zijn voor één
- persoon/portie, tenzij anders
- staat aangegeven.



## WAT VIND JE IN DIT BOEK?

Voordelig Slank is de gids die je helpt om op een voordelige manier af te vallen en gezond te eten. De volgende hoofdstukken zorgen ervoor dat je met een beperkt budget een gezond voedingspatroon en gezonde leefstijl kunt aannemen.

### HOOFDSTUK 1: VISIE OP VOEDING

In dit hoofdstuk helpen we je om anders te kijken naar de kosten van een gezond voedingspatroon. Wist je bijvoorbeeld dat veel A-merken van dezelfde band in de fabriek rollen als huismerken? En dat je voor de diepvriesvariant van spinazie meer dan twee keer zoveel inhoud voor een veel lagere prijs krijgt, in vergelijking met verse spinazie?

### HOOFDSTUK 2: PRAKTISCHE BOODSCHAPPENTIPS

Als je slim boodschappen doet, kun je enorm besparen. In dit hoofdstuk lees je hoe je op een voordelige manier gezonde producten in huis haalt. We geven je 28 boodschappentips om geld te besparen.

### HOOFDSTUK 3: BESPAREN IN DE KEUKEN

Besparen doe je niet alleen op je boodschappen, maar ook in de keuken. Daarom vind je in dit hoofdstuk 17 tips om geld te besparen in de keuken, zowel met de inrichting als tijdens het koken. Staat jouw koelkast op de juiste plek? Blader naar pagina 25 om erachter te komen.

### HOOFDSTUK 4: VOORDELIGE KEUZES VOOR GEWICHTSVERLIES

Kleine onderdelen van je kookroutine, bijvoorbeeld in wat voor vet je bakt en in welk materiaal producten zijn verpakt, kunnen je gezondheid en afslankproces beïnvloeden. In dit hoofdstuk helpen we je om hierin de beste keuzes te maken.

### HOOFDSTUK 5: GEZONDER LEVEN ZONDER EXTRA KOSTEN

Waarom betalen voor een sportschoolabonnement als je gratis een rondje kunt fietsen? In dit hoofdstuk helpen we je om gratis (of bijna gratis, de keuze is aan jou) je leefstijl aan te passen, wat je helpt om je streefgewicht te bereiken en lekker in je vel te zitten.

### AAN TAFEL!

Vanaf pagina 41 vind je 105 recepten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes. Bij de recepten vind je variatietips, zuivelvrije opties en vegetarische opties. Sommige recepten bevatten een extra budgettip, waarmee je indien gewenst het recept nóg voordeliger kunt maken.

Je hoeft natuurlijk niet alle tips uit dit boek te gebruiken. Kijk wat voor jou haalbaar is, wat in jouw leefstijl past en wat goed voelt voor jou.





## HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Je kunt Voordelig Slank als receptenboek gebruiken en de recepten kiezen waar jij zin in hebt. Alle gerechten zijn gezond en helpen je om overtollige kilo's te verliezen. Heb je een lievelingsrecept? Dan raden we je aan om dat maximaal drie keer per week te bereiden, omdat variatie in je voeding belangrijk is voor je gezondheid.

Als je aan de hoofdmaaltijden (*ontbijt, lunch en diner*) voldoende hebt, hoeft je geen tussendoortjes te nemen. Ervaar je honger tussen de maaltijden in? Dan kun je één tot twee tussendoortjes per dag nemen.

Hiervoor kun je een recept uit dit boek gebruiken, maar een stuk fruit of schaalkje cherrytomaten is ook een prima keuze. Op pagina 22 vind je een lijstje met goedkope, gezonde en snelle tussendoortjes.



• Afvallen door gezond te eten hoeft niet veel  
• geld te kosten. Ook met een kleiner budget  
• kun je je gezondheid een boost geven en je  
• streefgewicht bereiken. Met de recepten uit  
• dit boek zorg je goed voor je lichaam én je  
• portemonnee.







# SCRAMBLED OATS

## met banaan en kaneel

### WAT HEB JE NODIG

1 ei  
75 gram Griekse yoghurt (10% vet)  
20 gram havermout  
1/2 banaan (50 gram)  
Kaneelpoeder  
Zeezout  
Olie of boter

### HOE MAAK JE HET

1. Prak de halve banaan met een vork tot moes.
2. Doe het ei, een eetlepel Griekse yoghurt, de havermout, de banaan, een snufje kaneelpoeder en een mespuntje zeezout in een kom en roer goed door.
3. Verhit een theelepel olie of boter in een koekenpan, verdeel het eimengsel gelijkmatig over de pan en bak circa 5 minuten op laag vuur, zonder te roeren.
4. Roer het eimengsel door en bak nog circa 5 minuten, totdat de scrambled oats goudbruin en gaar zijn.
5. Schep de scrambled oats op een bord en verdeel de overgebleven Griekse yoghurt erover.
6. Garneer met een snufje kaneelpoeder.

### Variatietip

Vervang het kaneelpoeder door koekkruiden.

### Zuivelvrije optie

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

347

KCAL

14 gram eiwitten  
25,5 gram koolhydraten  
20 gram vetten  
2,5 gram vezels



# KOREAANSE PANNENKOEK

## *met bosui en sojasaus*

### WAT HEB JE NODIG

2 eieren  
1 bosui  
100 gram wortel  
100 gram courgette  
30 gram haverhout  
40 ml water  
1 tl sojasaus  
Zeezout  
Olie of boter

### HOE MAAK JE HET

1. Maal de haverhout tot havermeel met behulp van een keukenmachine, blender, hakmolen of koffiemolen.
2. Snijd de bosui in reepjes.
3. Rasp de wortel en de courgette.
4. Breek de eieren in een kom, voeg het havermeel, het water en een snufje zeezout toe en roer tot een egaal beslag.
5. Roer de bosui, de wortel en de courgette door het beslag.
6. Verhit een theelepel olie of boter in een koekenpan, giet het beslag in de pan en bak de pannenkoek om en om circa 10 minuten, totdat deze gaar is.
7. Leg de pannenkoek op een bord en druppel de sojasaus erover.

### Variatietip

Vervang de courgette door 100 gram in plakjes gesneden champignons.

401

KCAL

23 gram eiwitten  
28,5 gram koolhydraten  
19,5 gram vetten  
7,5 gram vezels





# KIP-TOMAASTOOF

## met kipdrumsticks en oregano

### WAT HEB JE NODIG

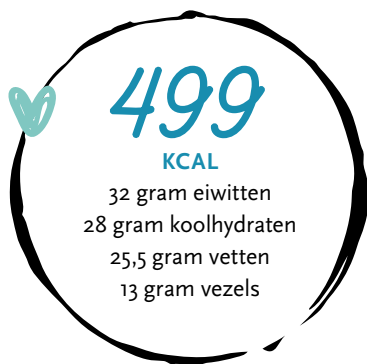
2 kipdrumsticks  
200 gram wortel  
3 tomaten (300 gram)  
1 ui (100 gram)  
1 teentje knoflook  
1 tl gedroogde kruiden  
(zoals oregano)  
½ bouillonblokje\*  
Zwarte peper  
Olie of boter

### HOE MAAK JE HET

1. Verwijder het vel van de kipdrumsticks.
2. Snijd de wortel in schuine stukjes, snijd de tomaten in grove stukken, snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook.
3. Verhit een eetlepel olie of boter in een hapjespan, braadpan of grote koekenpan en bak de kipdrumsticks, de ui en de knoflook circa 5 minuten.
4. Voeg de wortel, de tomaten, de gedroogde kruiden, het halve bouillonblokje en een flinke scheut water toe, doe de deksel op de pan en breng het geheel aan de kook.
5. Laat circa 30 minuten pruttelen, totdat de kip volledig gaar is. Draai de kip regelmatig om en voeg extra water toe indien nodig.
6. Breng de kip-tomaatstoof op smaak met zwarte peper.
7. Schep het gerecht in een diep bord.

### Vegetarische optie

Vervang de kipdrumsticks door 140 gram in blokjes gesneden tempeh, 80 gram fetakaas, 75 gram geitenkaas (naturel) of 100 gram voorgekookte bonen, linzen of kikkererwten. Kies je voor fetakaas of geitenkaas? Voeg het toe bij stap 7. Kies je voor bonen, linzen of kikkererwten? Voeg dan ook 100 gram hüttenkäse of 75 gram Griekse yoghurt (10% vet) toe bij stap 7.



\* Kies bij voorkeur voor bouillonblokjes zonder gist, suiker en E-nummers.







# SESAM-DADELBALLETJES

*met zonnebloempitten en kaneel*

## VOOR 6 PORTIES

50 gram dadels (*ontpit*)  
40 gram zonnebloempitten  
10 gram havermout  
10 gram sesamzaad  
½ tl kaneelpoeder  
Snufje zeezout

## HOE MAAK JE HET

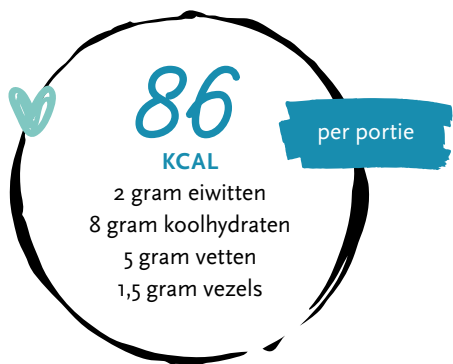
1. Doe de ontpitte dadels in een kommetje, voeg net zoveel kokend water toe totdat de dadels onder water staan en laat ze circa 15 minuten weken.
2. Maal ondertussen de zonnebloempitten grof met behulp van een keukenmachine, hakmolen of vijzel.
3. Giet de dadels af.
4. Voeg de dadels, de havermout, het kaneelpoeder en het zeezout aan de keukenmachine, hakmolen of vijzel toe en pureer tot een plakkerig mengsel.
5. Schep het mengsel in een kom, kneed door en draai er zes balletjes van.
6. Strooi het sesamzaad over een bord en rol de balletjes erdoor.
7. Eet de sesam-dadelballetjes direct of laat ze opstijven in de koelkast.

### Variatietip

Vervang de zonnebloempitten door pompoenpitten of ongezouten noten, vervang het sesamzaad door kokosrasp en/of vervang het kaneelpoeder door koekkruiden of cacao-poeder.

### Bewaartip

Bewaar de overgebleven sesam-dadelballetjes in de koelkast of de vriezer.



# VOORDELIG SLANK

## *Gezond eten, afvallen en geld besparen*

Gezond en lekker eten hoeft niet duur te zijn. Met Voordelig Slank val je op een gezonde manier af terwijl je bespaart op je boodschappen.



Voor een gemiddelde kant-en-klare maaltijd ben je meer geld kwijt dan voor een dinerrecept uit dit boek. En dat niet alleen. Met de 105 koolhydraatarme recepten verlies je overtollige kilo's, krijg je essentiële voedingsstoffen binnen en verhoog je je energieniveau.

We geven tips om slim boodschappen te doen en minder voedsel te verspillen, en leren je geld-besparende kooktechnieken. Je hoeft echter niet in te leveren op smaak. Gezond en voordelig eten kan namelijk ontzettend lekker zijn. Dat zul je ervaren als je met de recepten uit dit boek aan de slag gaat.

Voordelig Slank bevat...

- ★ 105 recepten (*inclusief voedingswaarden*)
- ★ Wetenschappelijk onderbouwde informatie
- ★ Praktische tips om honderden euro's te besparen
- ★ Uitleg hoe je marketingtrucs in de supermarkt doorziet
- ★ Nieuw perspectief op voedselprijzen
- ★ Tips tegen voedselverspilling
- ★ 2 unieke bonussen

Ook geschikt voor vegetariërs en mensen met een lactose-intolerantie.



De recepten zijn met zorg samengesteld door onze voedingsdeskundigen. Heb je vragen, dan kun je ze altijd stellen aan ons team van diëtisten en voedingsdeskundigen. Geheel kosteloos!

*Klik hier om af te vallen zonder veel  
geld kwijt te zijn aan boodschappen.*



✓ 100% niet goed, geld terug-garantie