

365 DAGEN

weightwatchers



*Flex*TM



LANNOO

Voorwoord

'Wat eten we vandaag?', is wellicht de meest gestelde vraag waar je vaak niet meteen een antwoord op hebt. Met dit kookboek verandert dat voorgoed. In dit boek vind je voor elke dag van het jaar een suggestie voor een dagmenu en een bijbehorend recept. Het is een kookboek geworden waar zowel klassieke als nieuwe gerechten in opgenomen zijn.

Het boek is gebaseerd op de richtlijnen van het SmartPoints® plan van Weight Watchers. Dit houdt in dat aan alle dagmenu's en recepten een SmartPoints waarde is toegekend. Bij het samenstellen van de dagmenu's is rekening gehouden met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden, zodat het lichaam voldoende gezonde voedingsstoffen binnen krijgt.

Elk dagmenu heeft een SmartPoints dagtotaal van 23. Als je SmartPoints dagtotaal hoger is, mag je voedingsmiddelen toevoegen, porties vergroten of een extra tussendoortje nemen. Heb je vandaag toch zin in iets anders dan wat er voorgesteld wordt? Geen enkel probleem, kies gerust iets waar je wel zin in hebt, maar let wel op dat je je SmartPoints budget niet overschrijdt.

Bij het kiezen van de recepten hebben we rekening gehouden met de seizoenen. Op die manier kun je steeds genieten van seizoensproducten en gerechten.

Wij hopen dat je veel afslankplezier beleeft aan dit boek en dat het je helpt om te genieten van evenwichtige en lekkere recepten.

Het Weight Watchers program team

Receptinformatie

1 kl = 1 koffielepel = 5 g/5 ml

1 el = 1 eetlepel = 15 g/15 ml



De SmartPoints waarde boven het recept wordt weergegeven per persoon of per portie.

Inhoud

Voorwoord	2
Inhoud	3
Dagmenu's en recepten (gebaseerd op een SmartPoints dagtotaal van 23)	
Winter	5
Lente	101
Zomer	197
Herfst	293
Index SmartPoints waarden	393



WINTER

3 ONTBIJT

30 g ongezoete muesli
200 g magere yoghurt
banaan

10 LUNCH

salade van:
rauw witlof
40 g roquefortkaas
2 walnoten
2 kl yoghurt dressing
peer

8 HOOFDMAALTIJD

gekookte prinsessenbonen
120 g struisvogelfilet
gebakken in 1 kl olie
100 ml Weight Watchers roomsaus
150 g gekookte aardappelen

2 TUSSENDOORTJE

Sinaasappelmousse

WEEK 1

DAG 1



VOOR 4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN + 60 MINUTEN IN DE KOELKAST

Sinaasappelmousse

3 sinaasappels	3 el zoetstof in poedervorm
400 g magere plattekaas/kwark	2 eiwitten

Pers de sinaasappels. Meng het sap met de plattekaas/kwark en breng op smaak met de zoetstof. Klop de eiwitten stijf en spatel ze voorzichtig door het plattekaas-/kwarkmengsel. Verdeel de sinaasappelmousse over 4 ijscoupees en zet 1 uur in de koelkast. Werk net voor het opdienen af met stukjes fruit met een SmartPoints® waarde van 0.

WEEK 1

DAG 2



VOOR 4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 50 MINUTEN

Gevulde aardappelen met garnalen

4 grote vastkokende aardappelen (200 g/stuk)	2 el gehakte bieslook (of lente-uitjes)
120 g light roomkaas/ zuivelspread met knoflook en kruiden	peper en zout 160 g gepelde garnalen

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de aardappelen in de schil. Laat ze afkoelen, halveer ze en hol de helften uit zonder de schil te beschadigen. Prak het binnenste van de aardappelen met een vork en voeg de roomkaas/zuivelspread en de bieslook toe. Breng op smaak met peper en zout. Vul de halve aardappelen met dit mengsel en bedek met de garnalen. Leg de halve aardappelen in een ovenschaal met een bakvel en laat ze 5 minuten garen in de oven.

6 ONTBIJT

2 sneetjes volkorenbrood (60 g)
2 kl minarine/halvarine
40 g rookvlees
sinaasappel

8 LUNCH

vetarme groentesoep
2 sneetjes volkorenbrood (60 g)
belegd met:
rauwkost
50 g gerookte zalm
30 g light mozzarella
1 kl olie

9 HOOFDMAALTIJD

wokgroenten
gewokt in 1 kl olie
Gevulde aardappelen met garnalen

0 TUSSENDORTJE

200 g magere yoghurt
appel uit de oven met kaneel

5 ONTBIJT

40 g cornflakes
200 g magere yoghurt
banaan

6 LUNCH

1 pitabroodje (45 g)
gevuld met:
reepjes sla, ui, paprika
50 g magere gekookte ham
1 el yoghurt dressing

10 HOOFDMAALTIJD

**Couscous met lamshaas in
tomaten-paprikasaus**

2 TUSSENDOORTJE

200 ml magere yoghurt drink zonder
suiker
kiwi

WEEK 1 DAG 3



VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

Couscous met lamshaas in tomaten-paprikasaus

1 sjalot	1 kl olie	1 kl gehakte tijm
1 stengel bleekselderij	½ kl cayennepeper	100 g ongekookte couscous
3 tomaten	zout	50 g light roomkaas/ zuivelspread
1 rode paprika	1 el rodewijnazijn	peper
200 g lamshaas	50 ml groentebouillon	

Pel en snipper de sjalot. Was de bleekselderij, tomaten en paprika. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd met de bleekselderij en tomaten in blokjes. Dep de lamshaas droog en snijd in reepjes. Verhit de olie in een pan op hoog vuur, bak de lamshaas 3-4 minuten rondom, bestrooi met cayennepeper en zout en haal uit de pan. Bak de sjalot kort in het braadvocht. Doe de bleekselderij en tomaten erbij, blus af met azijn en bouillon, voeg de tijm toe en laat ca. 10 minuten zachtjes koken. Bereid de couscous. Pureer de saus met roomkaas/zuivelspread en breng op smaak met peper en zout. Doe de paprika en lamshaas erbij en verwarm 3-4 minuten in de saus. Serveer met de couscous.

WEEK 1

DAG 4



VOOR 4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

Zuiderse pastasalade

240 g ongekookte penne	2 rode paprika's	120 g light fetakaas
2 rode uien	2 teentjes knoflook	gehakte munt
4 courgettes	4 kl olie	2 el balsamicoazijn
2 aubergines	peper en zout	

Kook de pasta beetgaar. Maak intussen de groenten schoon. Pel de uien en snijd ze in stukken. Snijd de courgettes en de aubergines in schijfjes. Halveer de paprika's, verwijder de zaadjes en snijd ze in stukken. Pel en hak de knoflook. Verhit de olie in een grillpan. Kruid de groenten met peper en zout en laat ze 5 minuten grillen in de pan tot ze goudbruin zijn. Doe de gegrilde groenten in een slakom. Voeg de gekookte pasta, de verkruimelde fetakaas, de munt, de knoflook en de balsamicoazijn toe. Meng alles en dien op.

1 ONTBIJT

1 stuk knäckebröd (10 g)
30 g kipfilet
200 g magere yoghurt
banaan

9 LUNCH

Zuiderse pastasalade

13 HOOFDMAALTIJD

witlof met ham en kaas:
witlof
gestoofd in 1 kl olie
gerold in 100 g magere gekookte ham
saus van:
250 ml magere melk
1 el maïszetmeel/maïzena
peper, zout en nootmuskaat
10 g geraspte 30+ kaas
laat gratineren in de oven
150 g gekookte aardappelen

0 TUSSENDORTJE

peer
200 g magere Griekse yoghurt