

# 365 dagen



Mix & match ontbijt, lunch,  
diner en tussendoortjes  
in meer dan 1 miljoen combinaties

**Lannoo**



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	9
<b>Voor je begint</b>	11
<b>Ingrediënten per seizoen</b>	23
<b>Recepten</b>	31
● Winter	
● Lente	
● Zomer	
● Herfst	
<b>Index ingrediënten</b>	277
<b>Index dieetvoorkeuren</b>	287



# Inleiding

Bij WW draait alles om het ontwikkelen van een gezonde levensstijl. Je kunt het programma online, met de WW app en via de WW Workshops in je buurt volgen. Een Coach zal je tijdens de Workshops motiveren, je op de hoogte brengen van actuele informatie en je vragen beantwoorden. Met de WW app kun je zelfstandig afvallen, maar via onze online WW Community Connect krijg je hulp en steun van andere members. Bij WW hoef je de weg naar succes niet alleen af te leggen, maar kan het samen met andere members.

Ons nieuwste PersonalPoints™ Programma met het revolutionaire PersonalPoints systeem stippelt voor elke member een uniek en persoonlijk pad uit naar blijvend gewichtsverlies. Het maakt afvallen, maar ook het bereiken van allerlei welzijnsdoelen, eenvoudiger. Je kunt gewoon lekker blijven eten, nieuwe smaken ontdekken en samen met je familie en vrienden genieten.

In het nieuwe programma brengen we drie baanbrekende innovaties samen. Zo kunnen we jou een persoonlijk pad naar gewichtsverlies aanbieden. ‘Persoonlijk’ mag je in dit geval letterlijk nemen. Het is wetenschappelijk bewezen dat een individuele aanpak leidt tot een grotere betrokkenheid en meer gewichtsverlies dan een aanpak die voor iedereen hetzelfde is.

De vernieuwingen van het PersonalPoints Programma zijn:

- **Persoonlijke ZeroPoint™ lijsten:** je persoonlijke voedingsvoorkeuren en onze expertise op het vlak van gewichtsverlies komen samen in jouw persoonlijke voedingsplan. Jij geeft aan welke voedingsmiddelen je regelmatig eet en dus niet wilt missen. Op basis daarvan stellen wij een wetenschappelijk onderbouwd plan op dat jou helpt om aangenaam voldaan te blijven tijdens het afvallen.
- **Een algoritme dat gezonde keuzes nog eenvoudiger maakt:** we stoppen nog meer voedingswaardeninformatie in jouw persoonlijke plan dan dat we hiervoor al deden. Voedingsmiddelen met veel voedingsvezels die je een voldaan gevoel geven, eiwitten en (de betere) onverzadigde vetten krijgen een lagere PersonalPoints waarde.

- **Nieuwe motivatie:** je kunt je PersonalPoints™ Budget vergroten door gezonde gewoontes te ontwikkelen die je helpen om je doelen te bereiken. Je kiest zelf hoe je je Points® besteedt én verdient. Er zijn drie manieren om meer PersonalPoints te verdienen: het eten van niet-zetmeelrijke groenten (onbeperkt), dagelijks ongeveer 1,75 liter water drinken (maximaal 1 Point per dag) en bewegen (onbeperkt).

Het geherformuleerde algoritme is gebaseerd op de nieuwste inzichten in de voedingswetenschap. Dat merk je meteen aan het PersonalPoints systeem met eetrichtlijnen die je aanmoedigen om voedingsmiddelen te kiezen die beter zijn voor je gezondheid – zoals vezelrijke voedingsmiddelen, groenten, fruit, volkorengranen, magere zuivelproducten en gezonde vetten. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan suiker en verzadigd vet worden ontmoedigd. Het uitvoerig geteste PersonalPoints systeem maakt de ‘beter-voor-je’ keuze ook de makkelijkste keuze.



# Voor je begint

‘Wat moeten we nu weer koken vandaag?’ Die vraag zorgt bij heel wat mensen regelmatig voor kopzorgen, want naast de dagelijkse drukte wordt er ook nog eens verwacht dat we gezond en gevarieerd eten.

Worstel jij hier ook soms mee? Dan is dit boek dé oplossing! In dit vernieuwde 365 dagen kookboek vind je meer dan 365 recepten bestaande uit ontbijten, tussendoortjes, lunches en hoofdmaaltijden. Je *mixt en matcht* zelf wat jij het lekkerst vindt. De recepten zijn samengesteld op basis van de seizoenen. Dat is minder belastend voor het milieu en dus duurzaam maar ook nog eens heel erg lekker.

In dit boek draait alles om combineren. Kies een inspirerend, snel of uitgebreid ontbijt en mix het met een gezonde lunch en een lekker avondmaal voor het hele gezin. Ligt de keuze van een ontbijt, lunch of avondmaal je niet? Draai gewoon het strookje om voor een ander recept dat misschien meer bij je smaak past. Zoek tot je de match gevonden hebt die jij lekker vindt.

Veel mensen eten bijvoorbeeld elke dag hetzelfde ontbijt maar willen wel wat variatie brengen in het weekend. Laat je vooral inspireren en ga zelf aan de slag. Tussen de ontbijten vind je trouwens een heleboel heerlijke tussendoortjes en nagerechten om uit te proberen.

## Hoe decodeer je dit boek?

Bij WW zijn ZeroPoint™ voedingsmiddelen de basis van alles! Het zijn voedzame voedingsmiddelen met een Points® waarde van nul die je uitstekend helpen bij een gezond eetpatroon. Bovendien zijn deze ZeroPoint voedingsmiddelen in het nieuwe plan persoonlijk en aangepast aan jouw smaak. Jouw lijst met ZeroPoint voedingsmiddelen ziet er waarschijnlijk helemaal anders uit dan die van een vriend of vriendin. Dat heeft te maken met de wetenschappelijk onderbouwde overtuiging van WW dat afvalprogramma's niet werken als ze alleen maar voorschrijven wat je wel en niet mag eten en voor iedereen hetzelfde zijn. Met WW richt je je op gezonde keuzes die je zelf maakt en zet je ze om in gewoontes voor het leven.

ZeroPoint voedingsmiddelen maken eten eenvoudig en zorgen voor flexibiliteit in je PersonalPoints™ Budget. Gebruik ze als basis voor elke maaltijd, als smaakmaker in salades, omeletten en sandwiches en als eenvoudige snack om je de hele dag prettig volaan te voelen. Het zijn gemakkelijk verkrijgbare, alledaagse voedingsmiddelen die je altijd in huis wilt hebben en die een gevarieerd eetpatroon stimuleren.

Een paar voorbeelden van ZeroPoint voedingsmiddelen zijn:

- Aardappelen en zoete aardappelen
- Avocado's
- Eieren
- Fruit
- Havermout
- Kip- en kalkoenfilet
- Maïs en popcorn, naturel
- Niet-zetmeelrijke groenten
- Peulvruchten
- Tofoe en tempé
- Vis en zeevruchten
- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst, quinoa en volkoren granen
- Zuivelproducten en vegetarische alternatieven (mager, naturel)



## Hoe decodeer je dit boek?



Bij elk recept in dit boek staat een QR-code. Als je deze code scant, ga je meteen naar de WW app waar je jouw Points waarde kunt zien en het recept kunt bewaren. Je tikt gewoon op OPSLAAN en het recept wordt aan je bewaarde recepten toegevoegd. Zo hoef je minder lang te zoeken naar een lekkere maaltijd en houd je meer tijd over om te genieten.

In het nieuwe programma zijn bovendien geen twee plannen hetzelfde. Zoals elke member uniek is, is ook elk plan uniek. Hetzelfde gerecht kan voor jou dus een andere PersonalPoints™ waarde hebben dan voor iemand anders. Bij elk gerecht staat de laagste en de hoogste PersonalPoints waarde. Scan de QR-code om te weten welke jouw PersonalPoints waarde is.

## Wat betekenen de symbolen?

**Vegetarisch**



Recepten met dit symbool bevatten geen vlees of vis, maar eventueel wel zuivelproducten of eieren.

**Veganistisch**



Recepten met dit symbool bevatten geen dierlijke producten, dus geen vlees, zuivel, vis, eieren of andere dierlijke ingrediënten.

**Lactosevrij**



Recepten met dit symbool bevatten geen zuivel of gebruiken een zuivelvrije vervanger.

**Glutenvrij**



Recepten met dit symbool bevatten geen gluten. Controleer voor de zekerheid de ingrediëntenlijst van verpakte voedingsmiddelen en pas op voor kruisbesmetting.

Let op: elk recept in dit boek is door een team van gekwalificeerde voedingsdeskundigen – waaronder diëtisten – gecontroleerd om ervoor te zorgen dat de informatie zo nauwkeurig mogelijk is. Mensen met een voedingsallergie of overgevoeligheden voor bepaalde ingrediënten moeten altijd de ingrediëntenlijst van de producten die ze consumeren raadplegen om zeker te zijn dat de producten aan hun dieetvereisten voldoen.



## 8 tips voor elke dag

- 1** Stel je menu in het begin van de week samen. Dat helpt om efficiënter boodschappen te doen. Bovendien kom je minder snel in de verleiding om ergens uit eten te gaan of iets af te halen. Ten slotte hoef je niet meer elke dag na te denken over wat je gaat koken.
- 2** Doe één keer per week of om de twee tot drie dagen boodschappen. Plan zoveel mogelijk maaltijden vooruit en doe de boodschappen zodra je weet wat je gaat koken. Ben je geen langetermijnplanner en wil je graag ruimte voor spontane maaltijden? Plan dan vijf dagen en laat twee dagen open.
- 3** Wil je 's middags altijd iets zoets bij de koffie? Of weet je dat je 's avonds voor het slapengaan nog graag wat snackt? Houd er rekening mee bij het plannen van je weekmenu.
- 4** Liggen er nog restjes in de koelkast en weet je niet wat je ermee kunt klaarmaken? Zoek in de WW app of op de website naar recepten om deze ingrediënten te gebruiken.
- 5** Kook je voor het hele gezin? Blader samen door het boek en laat iedereen zijn of haar lievelingsrecept uitzoeken. Zo kun je elke dag een afwisselende maaltijd op tafel zetten.
- 6** Eén keer koken, twee keer eten: eet de avondmaaltijd van vandaag de volgende dag als lunch of vries hem in voor een andere dag. Dat bespaart tijd en energie.
- 7** Begin je elke zondag met een uitgebreid ontbijt en eet je 's middags een stuk taart? Geniet ervan. Plan dit in het vooraf gemaakte weekmenu en eet de rest van de dag minder Points® waarden door ZeroPoint™ voedingsmiddelen te gebruiken of gebruik je weekextra.
- 8** Houd altijd een paar Points waarden van je weekextra over voor onvoorziene omstandigheden.

# Winter



JANUARI

## Groenten

aardappel • aardpeer • boerenkool • knolselderij • koolraap • paddenstoelen • pastinaak • pompoen • prei • raap • rammenas • rode biet • rodekool • savooikool • schorseneren • spruiten • uien • veldsla • winterpostelein • witlof • wittekool • wortelen

## Fruit

appel • banaan • mango • peer



FEBRUARI

aardappel • aardpeer • boerenkool • groene selderij • knolselderij • koolraap • paddenstoelen • pastinaak • paksoi • pompoen • prei • raap • raapsteel • rammenas • rode biet • rodekool • savooikool • schorseneren • spruiten • uien • veldsla • winterpostelein • witlof • wittekool • wortelen

appel • banaan • mango • peer



MAART

aardappel • bloemkool • boerenkool • groene selderij • knolselderij • koolraap • paddenstoelen • pastinaak • pompoen • prei • raap • radijs • rammenas • rode biet • rodekool • savooikool • schorseneren • spinazie • spruiten • uien • veldsla • winterpostelein • witlof • wittekool • wortelen

appel • mango • pompelmoes/ grapefruit • rabarber

# Lente



APRIL

## Groenten

aardappel • andijvie • asperges •  
bloemkool • groene selderij •  
paksoi • paddenstoelen • prei •  
raap • raapstelen • radijs •  
rode biet • spinazie • uien • witlof

## Fruit

mango • pomelmoes/grapefruit •  
rabarber • sinaasappel



MEI

andijvie • asperges • bloemkool •  
doperwt • groene selderij •  
koolrabi • kropsla • paddenstoelen •  
paksoi • peultjes • prei • raap •  
raapstelen • radijs • spinazie •  
spitskool • uien • warmoes •  
wortelen

mango • pomelmoes/grapefruit •  
rabarber • sinaasappel



JUNI

aardappel • andijvie • artisjok •  
asperges • bloemkool • broccoli •  
doperwt • groene selderij •  
koolrabi • kropsla • paddenstoelen •  
paksoi • peultjes • prei • raap •  
radijs • savooikool • sperziebonen •  
spinazie • spitskool • tomaten •  
tuinbonen • uien • venkel •  
warmoes • wortelen

aardbei • abrikoos • framboos •  
kers • nectarine • perzik •  
rabarber • rode bes • zwarte bes

# Zomer



JULI

## Groenten

aardappel • andijvie • artisjok • aubergine • bleekselderij • bloemkool • broccoli • Chinese kool • courgette • doperwt • groene selderij • komkommer • koolrabi • kropsla • paddenstoelen • paksoi • paprika • peultjes • prei • radijs • rode biet • rodekool • savooikool • snijbonen • sperziebonen • spinazie • spitskool • tomaat • tuinbonen • uien • venkel • warmoes • wittekool • wortelen

## Fruit

aardbei • abrikoos • appel • braambes • blauwe bes • framboos • kers • nectarine • perzik • rabarber • zwarte bes



AUGUSTUS

aardappel • andijvie • artisjok • aubergine • bleekselderij • bloemkool • broccoli • Chinese kool • courgette • groene selderij • groenlof • knolselder • komkommer • koolrabi • kropsla • maïs • paddenstoelen • paksoi • paprika • peultjes • pompoen • prei • raapstelen • radijs • rode biet • rodekool • savooikool • snijbonen • sperziebonen • spinazie • spitskool • tomaat • uien • venkel • warmoes • wittekool • wortelen

aardbei • abrikoos • appel • braambes • blauwe bes • druif • framboos • kers • mango • meloen • nectarine • peer • perzik • pruim • zwarte bes



SEPTEMBER

aardappel • andijvie • artisjok • aubergine • bleekselderij • bloemkool • broccoli • Chinese kool • courgette • groene selderij • knolselderij • komkommer • koolrabi • kropsla • maïs • paddenstoelen • paksoi • paprika • pompoen • prei • raap • raapstelen • radijs • rammenas • rode biet • rodekool • savooikool • snijbonen • sperziebonen • spinazie • spitskool • tomaat • uien • venkel • warmoes • wittekool • wortelen

appel • banaan • braambes • druif • framboos • kiwi • mango • meloen • nectarine • peer • perzik • pompelmoes/grapefruit • pruim • vijg

# Herfst



OKTOBER

## Groenten

aardappel • andijvie • artisjok • aubergine • bleekselderij • bloemkool • boerenkool • broccoli • Chinese kool • courgette • groene selderij • knolselderij • komkommer • koolraap • koolrabi • kropsla • paddenstoelen • paksoi • paprika • pastinaak • pompoen • prei • raap • raapstelen • radijs • rammenas • rode biet • rodekool • savooikool • schorseneren • snijboon • sperziebonen • spinazie • spitskool • spruiten • tomaat • uien • veldsla • venkel • warmoes • waterkers • winterpostelein • witlof • wittekool • wortelen

## Fruit

appel • banaan • braambes • druif • framboos • kiwi • mandarijn • meloen • pompelmoes/grapefruit • vijg



NOVEMBER

aardappel • aardpeer • andijvie • bleekselderij • bloemkool • boerenkool • broccoli • Chinese kool • courgette • groene selderij • knolselderij • koolraap • paddenstoelen • pastinaak • pompoen • prei • raap • rammenas • rode biet • rodekool • savooikool • schorseneren • spruiten • uien • veldsla • venkel • waterkers • winterpostelein • witlof • wittekool • wortelen

appel • banaan • druif • kiwi • mandarijn • mango • peer • pompelmoes/grapefruit • sinaasappel



DECEMBER

aardappel • aardpeer • andijvie • boerenkool • groene selderij • knolselderij • koolraap • paddenstoelen • pastinaak • pompoen • prei • raap • rammenas • rode biet • rodekool • savooikool • schorseneren • spruiten • uien • veldsla • waterkers • winterpostelein • witlof • wittekool • wortelen

appel • banaan • kiwi • mandarijn • mango • peer • pompelmoes/grapefruit • sinaasappel

## Wat met vis?

Niet alleen fruit en groenten komen per seizoen, ook bepaalde vissoorten zijn meer beschikbaar en lekkerder in specifieke maanden. Sommige vissoorten zoals haring, forel of rog zijn het hele jaar door beschikbaar, terwijl andere soorten zoals zalm of tong maar gedurende een paar maanden op hun lekkerst zijn.

Vis	Beschikbaarheid
forel • haring • hondshaai • grijze garnaal • makreel • tarbot • octopus	het hele jaar door beschikbaar
horsmakreel	augustus tot en met maart
kabeljauw	mei tot en met januari
koolvis	mei tot en met december
krab	januari tot en met september
Noorse zalm	juni tot en met augustus
paling	mei tot en met oktober
pijlintvis	februari tot en met oktober
pladijs/schol	mei tot en met december
poon	augustus tot en met april
roodbaars	april tot en met september
schar	juli tot en met januari
schartong	september tot en met februari
schelvis	juni tot en met februari
sint-jakobsvruchten	augustus tot en met mei
tongschar	mei tot en met februari
wijting	juni tot en met maart
zeebaars	juli tot en met maart
zeebarbeel	juni tot en met oktober
zeekat	juni tot en met oktober
zeewolf	februari tot en met oktober



## Vlees: het (wild)seizoen

De meeste soorten vlees zijn beschikbaar het hele jaar door, zoals kip, varken of kalfsvlees.

Vlees	Beschikbaarheid
melklam	juni tot en met november het best beschikbaar
zuiglam	maart, april en mei
dam- en edelhert	oktober tot en met maart
wilde eend	augustus tot en met januari
fazant	oktober tot en met januari
haas	oktober tot en met december
houtduif	het hele jaar door, het best van november tot en met februari
konijn (wild)	het hele jaar door, het best van september tot en met februari
ree (bok)	april tot en met september
ree (geit)	december tot en met maart
wild zwijn	juli tot en met februari



**Recepten**

**½ mango**  
**200 ml karnemelk, ongezoet**

- 1** Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Gebruik eventueel mangoblokjes uit de diepvriezer in plaats van verse mango.
- 2** Mix de mango met de karnemelk tot een smoothie.

**2 bagels (85 g/stuk)**  
**100 g light roomkaas/zuivelspread**  
**2 koffielepels mierikswortelpasta**  
**4 plakjes gerookte zalm (40 g/stuk)**  
**1 handvol sojascheuten/taugé**

- 1** Snijd de bagels open en rooster ze in de broodrooster of in de oven.
- 2** Meng de roomkaas/zuivelspread met de mierikswortelpasta.
- 3** Beleg elke bagelhelft met de roomkaas/zuivelspread. Leg er een plakje gerookte zalm op.
- 4** Werk af met de sojascheuten/taugé.

**500 g kipfilet**  
**1 bloemkool**  
**500 g spruiten**  
**3 eetlepels olie**  
**2 eetlepels ras el hanout**  
**2 eetlepels kipkruiden**  
**1 eetlepel komijnpoeder**  
**peper en zout**

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2** Snijd de kip in blokjes.
- 3** Verdeel de bloemkool in roosjes en maak de spruiten schoon. Halveer de spruiten eventueel.
- 4** Meng de kip, de bloemkool en de spruiten met de olie, de ras el hanout, de kipkruiden en het komijnpoeder. Kruid met peper en zout.
- 5** Doe alles in een grote ovenschaal.
- 6** Bak 20 tot 25 minuten in de voorverwarmde oven.



Ontbijt

# Karnemelksmoothie met mango

4

PersonalPoints™



voor 1 persoon



1



Lunch

# Bagel met zalm en roomkaas/zuivelspread

7 - 9

PersonalPoints™ per persoon

voor 4 personen



2



Hoofdmaaltijd

# Kip, bloemkool en spruitjes uit de oven

4 - 6

PersonalPoints™ per persoon



voor 4 personen



3

**1** koffielepel tahin  
**75** ml magere melk  
**165** ml water  
**1** kardemoupeul  
**50** g havervlokken  
**1** banaan  
**1** koffielepel sesamzaad

- 1** Meng de tahin met 1 eetlepel melk en 1 eetlepel water.
- 2** Doe 50 ml melk in een kookpan met de zaadjes van de kardemoupeul, 150 ml water en de havervlokken.
- 3** Snijd de banaan in plakjes en doe de helft in de kookpan bij de melk. Laat 5 minuten koken op zacht vuur. Roer regelmatig door.
- 4** Rooster het sesamzaad in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof.
- 5** Doe de havermout in een kom. Giet er de resterende melk over. Werk af met de plakjes banaan, de tahin en de geroosterde sesamzaadjes.

**400** g gerookte forelfilets  
**1** zakje gemengde sla  
**1** sinaasappel  
**1** tomaat  
**1** eetlepel olie  
**1** eetlepel appelazijn  
**4** eetlepels vers sinaasappelsap  
**1** eetlepel bieslook, gesnipperd  
**4** koffielepels foreleitjes  
**4** sneetjes geroosterd volkorenbrood (30 g/stuk)  
peper en zout

- 1** Breek de forelfilets in stukken.
- 2** Verdeel de sla over borden.
- 3** Snijd met een scherp mes de schil van de sinaasappel en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit. Doe de sinaasappelpartjes bij de sla. Snijd de tomaat in kwartjes en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Doe ze bij de sla.
- 4** Doe er de forel bij.
- 5** Verwarm de olie, de azijn en het sinaasappelsap in een steelpannetje. Klop luchtig met een garde.
- 6** Voeg er de bieslook aan toe en breng op smaak met peper en zout.
- 7** Druppel de dressing over de salade en werk af met foreleitjes. Serveer met een sneetje geroosterd volkorenbrood.

**100** g spitskool  
**100** g rodekool  
**2** wortelen  
**4** koffielepels olie  
**4** merguezworstjes (50 g/stuk)  
**100** g hummus  
**4** flatbread, naturel (35 g/stuk)  
het sap van ½ citroen  
peper en zout

- 1** Rasp de spitskool, de rodekool en de wortelen. Meng met 3 koffielepels olie en het citroensap. Breng op smaak met peper en zout.
- 2** Bak de merguezworstjes in de resterende olie.
- 3** Verdeel de hummus over het flatbread. Leg er de koolsla en een worstje op.
- 4** Vouw het brood dicht en serveer.



Ontbijt

# Havermout met banaan en tahin

3 - 11

PersonalPoints™



voor 1 persoon



4



Lunch

# Salade met gerookte forel

3 - 6

PersonalPoints™ per persoon



voor 4 personen



5



Hoofdmaaltijd

# Flatbread met merguez en koolsla

11

PersonalPoints™ per persoon



voor 4 personen



6

300 g mangoblokjes (diepvries)  
100 g ananasblokjes (diepvries)  
2 bananen, in plakjes (diepvries)  
1 stukje gemberwortel (ca. 2 cm)  
200 ml kokosdrink, ongezoet  
50 g vers fruit naar keuze

- 1 Doe de mangoblokjes, ananasblokjes en bananen in de blender. Rasp er de gember bij. Giet er de kokosdrink bij en mix tot het mengsel dik en romig is.
- 2 Verdeel over 4 kommen en werk af met vers fruit naar keuze.

1 avocado  
1 lente-ui  
1 teentje knoflook  
20 g koriander  
1 eetlepel limoensap  
400 g zwarte bonen, uitgelekt  
2 tomaten  
1 rode chilipeper  
60 g veldsla  
400 g tonijn in eigen nat, uitgelekt  
1 eetlepel olijfolie  
4 pitabroodjes (70 g/stuk)  
peper en zout

- 1 Schil de avocado en verwijder de pit. Snipper de lente-ui en de knoflook. Haal de blaadjes van de koriander. Doe alles in de blender met het limoensap en kruid met peper en zout. Mix tot guacamole.
- 2 Doe de bonen in een vergiet en spoel ze onder koud water. Snijd de tomaten in blokjes en snipper de chilipeper fijn. Laat de tonijn uitlekken. Meng de bonen met de tomaten, de chilipeper, de veldsla en de olijfolie.
- 3 Rooster de pitabroodjes in de oven of broodrooster. Snijd ze in tweeën en vul ze met het mengsel. Serveer met de guacamole.

500 g spruiten  
1 eetlepel olie  
200 g freekeh, ongekookt  
400 g gekookte linzen, uitgelekt  
1 koffielepel curry-/kerriepoeder  
1 handvol korianderblaadjes  
60 g magere Griekse yoghurt  
1 koffielepel kurkumapoeder  
½ koffielepel gemberpoeder  
1 eetlepel citroensap  
peper en zout

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Maak de spruiten schoon en halveer ze. Doe ze in een ovenschaal en hussel met de olie. Kruid met peper en zout. Rooster ze ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- 3 Kook de freekeh gaar.
- 4 Giet de linzen af en spoel af onder stromend water. Meng ze door de warme freekeh.
- 5 Serveer de freekeh en de linzen met de geroosterde spruiten. Strooi er kerriepoeder over en werk af met koriander.
- 6 Meng de yoghurt met het kurkumapoeder, het gemberpoeder en het citroensap. Serveer met de freekeh.





Tussendoortje

# Ijskoude mangobowls

1 - 4

PersonalPoints™ per persoon



voor 4 personen



7



Lunch

# Pita met zwarte bonen, tonijn en guacamole

6 - 12

PersonalPoints™ per persoon



voor 4 personen



8



Hoofdmaaltijd

# Freekeh en linzen met geroosterde spruiten

1 - 8

PersonalPoints™ per persoon



voor 4 personen



9

# **Index dieetvoorkeuren**



Aardappelsalade met geitenkaas	41	•			•
Aardbeienbavarois	145	•			•
Aardbeienlimonade	148		•	•	•
Aardbeienroom met crunch	109	•			
Aardbeiensoep met munt	160		•	•	•
Aardbeien-yoghurттаartje	91	•			
Affogato	52	•			•
Ananascarpaccio	142		•	•	•
Andijviepuree met schelvis	336				•
Andijviesalade met bacon	224				•
Appel- en bramentaart	247	•			
Appelcakejes	361	•			
Appel-komkommersmoothie	250	•			•
Asperges met gedroogde ham en gepocheerd ei	167			•	•
Bananenbrood	46	•			
Bananenmuffins	67		•	•	
Beenham met appel en eieren	74			•	•
Biefstuksalade met paddenstoelen	284				•
Blauwe bessen uit de oven	124	•			•
Bloemkoolpizza met tomaat en paprika	267	•			•
Bosbessenijsjes	214	•			•
Boterham met appel en geitenkaas	58	•			
Boterhammen met pindakaas, appel en banaan	34		•	•	
Brood met tonijn en geroosterde puntpaprika	200			•	
Brood met wortelspread	269	•		•	
Broodje met vis en venkel	86			•	
Broodje tonijn	332			•	
Broodjes met peer en blauwe kaas	44	•			
Broodjes tomaat-mozzarella	125	•			
Broodpudding	340	•			
Brownies van rode biet	136	•			
Burrata met rucola en druiven	227	•			•
Burrito's	276	•			
Camembert-cranberrymuffins	265	•			
Ceviche van zeebaars met chilipeper	245			•	•
Cheesecakebrownies	274	•			
Chocoladekoekje	223	•			•
Chocolademuffins	139	•			•
Chocolade-sinaasappelcupcakes	268	•			
Chocolate-chipkoekjes	175	•			
Chocopasta'	280	•			•
Ciabatta met tomaat, rucola en rauwe ham	173			•	
Citroenblokjes met crème	79	•			
Citroencrème met frambozen	190	•			•
Cottage cheesetaart	85	•			

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Recepten**

WW Benelux - Claire de Jong-Barthelemy,  
Caroline Goubau, Marlieke van Balkom, Nicky Somers,  
Valerie Mattheussens, Lisa Dorsman, Amber Laurijssen  
Hilde Smeesters

**Tekst**

**Fotografie**

**Vormgeving**

Heikki Verdurme, Luk Thys, Istock  
Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, 2022

D/2022/45/164 - NUR 443

ISBN 978 94 014 8450 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.