



Afslanken is topsport

Menu Suggesties

~Lente-editie~

NewFysic - Biltstraat 82/84 - 3572 BH - Utrecht
Telefoon: 0900- 36 00 224
www.newfysic.nl



newfysic

Afslanken is topsport

Voorwoord

Bij NewFysic staat gezond eten centraal. Heel belangrijk is dat gezond eten ook erg lekker kan zijn. Dit boek staat vol menusuggesties om dit te ontdekken.

*Let op dat dit slechts **suggesties** zijn en u dus helemaal vrij bent om zelf te experimenteren met de producten op de boodschappenlijst!*

*Sommige producten zullen niet te vinden zijn op de boodschappenlijst. Dit betekent dat deze producten alleen **af en toe** zijn toegestaan en niet elke dag geconsumeerd kunnen worden. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u altijd terecht bij een van de NewFysic coaches.*

NewFysic wenst u veel kookplezier!

Inhoud

Lunch

Tonijn-bleekselderijsalade.....	4
Gepocheerd ei met asperges & champignons.....	5
Gemengde groentensalade.....	6
Kip-ananassalade.....	7

Vleesgerechten

Gebakken kip met witte kool & komkommer.....	8
Paprikaburgers.....	9
Pasta met gerookte kip.....	9
Kip koriander.....	10
Simpele kippensoep.....	11

Visgerechten

Dors met parmezaanse kaas & basilicum.....	12
Mosselpannetje.....	13
Geroerbakte mie met garnalen & limoen.....	14
Pittige visstoofpot.....	15

Vegetarische gerechten

Pittige tofu groentenburrito's.....	16
Spinazietaart.....	17

Sauzen

Slanke knoflooksaus.....	18
Zelfgemaakte chilisaus.....	18
Tzatzikisaus.....	19
Whiskeysaus.....	19
Magere cocktailsaus.....	19
Magere yoghurtsaus.....	19

Lunchgerechten

Tonijn- bleekselderijsalade

Personen: 4

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

1 blikje tonijn, op waterbasis

2 stengels bleekselderij

Zout

50 gr magere kwark

1 el magere slasaus

1 ½ el tomatenketchup

Paprikapoeder

Versgemalen peper

1 el peterselie, fijngehakt

Bereidingswijze:

1. Laat de tonijn uitlekken en verdeel hem vervolgens in kleine stukjes.
2. Maak de bleekselderij schoon en snijd hem in dunne boogjes. Kook de bleekselderij vervolgens 2 minuten in ruim kokend water met een snufje zout. Giet af in een vergiet en laat hem onder koud stromend water afkoelen. Laat goed uitlekken en meng dan de bleekselderij en tonijn door elkaar.
3. Maak de sausje van de kwark, slasaus, tomatenketchup en paprikapoeder en breng op smaak met wat zout en peper. Schep het sausje door de salade en garneer met de fijngehakte peterselie.

Gepocheerd ei met asperges en champignons

Personen: 2

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

50g middelgrote champignons

100g groene asperges

olijfolie

1 tl appelazijn

2 eieren

Versgemalen zwarte peper



Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180° C. Snijd de champignons schuin in grote dunne schijfjes. Leg de schijfjes op een bakplaat en besprenkel ze met een klein beetje olijfolie. Bak 10 minuten in de oven.
2. Snijd de top van de asparagus af (tot ongeveer 7 cm onder de kop) en doe ze in een kleine pan. Giet hier kokend water overheen en laat even sudderen totdat de asperges beetgaar zijn. Giet ze vervolgens af.
3. Verhit water in een grote pan en voeg hier de appelazijn aan toe. Breek de eieren open in het water, wanneer dit aan het pruttelen is. Laten doorkoken totdat het eiwit vast is. Haal de eieren vervolgens uit het water met een lepel.
4. Leg de champignons op een bord en hierover de asperges. Leg hierop het gepocheerde ei. Bestrooi met zwarte peper naar smaak.

Gemengde groentesalade

Personen: 4

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

200g asperges, schoongemaakt en in grove stukken

1 rode paprika, in dunne repen

100g shii-takes in dunne plakjes

½ komkommer, zonder zaad en in dunne plakjes

12 bosuitjes in dunne ringetjes

100g taugé

1 rode thaïse peper, in dunne plakjes

2 el verse koriander, fijngehakt

2 el limoensap

1 el zelfgemaakte chilisaus

2 tl sesamolie

2 tl vissaus

1 teentje knoflook, geperst

Bereidingswijze:

1. Kook de asperges net gaar. Giet ze af en laat afkoelen.
2. Schep de asperges in een grote kom met de paprika, shii-takes, uien, komkommer, taugé, peper en koriander door elkaar.
3. Doe de rest van de ingrediënten in een pot met schroefdeksel en schud die flink. Druppel de dressing over de salade en schep de salade door.

Kip-Ananassalade

Personen: 4

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten:

¼ Ananas

Gemengde groene sla

4 kipfilets (à 100 g)

Fry Light bakspray

Voor de dressing

150 g magere ananasyoghurt

2 el sinaasappelsap

½ tl kerriepoeder

1/8 tl zwarte peper

Bereidingswijze:

1. Schil de ananas en snijd hem in blokjes. Was de sla, dep droog en scheur of snijd hem in stukjes.
2. Spoel de kipfilets af en dep ze droog. Verhit wat bakspray in een pan en bak de kipfilets hierin aan beide kanten in 5-6 minuten door. Voeg de ananas toe en laat deze 5 minuten meebakken.
3. Verdeel de sla over 4 borden. Snijd de kipfilets in plakken en leg ze met de ananas op de sla.
4. Meng voor de dressing de yoghurt, sinaasappelsap, kerriepoeder en peper door elkaar. Sprenkel de dressing vervolgens over de salade



Vleesgerechten

Gebakken kip met witte kool en komkommer

Personen: 4

Bereidingstijd: 15-20 minuten

Ingrediënten:

300 gram zilvervliesrijst

Frylight

350 gram kipfilet in blokjes

1 komkommer

600 gram witte kool in reepjes

Voor de dressing

2 el olijfolie

½ el kikkoman sojasaus less salt/ sojasaus light

1 el limoensap

Een halve rode peper, zonder zaadjes en in ringetjes

Bereidingswijze:

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit wat bakspray in de pan en bak hierin de kipblokjes op middelhoog vuur in ca. 10 minuten gaar.
3. Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in dunne plakken. Was en snijd de kool in reepjes. Schep de kool en komkommer door de kip en bak ze al omscheppend 4 minuten mee. Breng op smaak met wat zout en peper.
4. Klop voor de dressing de olijfolie, sojasaus, rode peper en het limoensoep door elkaar.
5. Doe de rijst in kommen en schep de kip met groenten erop. Druppel de limoendressing erover en serveer direct.

Paprikaburgers

Personen: 4

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

½ middelgrote ui

½ groene paprika

½ rode spaanse peper

400g tartaar

1 uitgeperste knoflookteen

1 afgestreken el paprikapoeder

mespunt oregano

Fry Light bakspray

Bereidingswijze:

1. Hak de ui en paprika fijn. Ontdoe de peper van zaadjes en hak deze ook fijn. Voeg de tartaar, knoflook, paprikapoeder en oregano toe en kneed alles tot een taaie massa.
2. Verhit wat bakspray in een pan en bak het vlees op een hoog vuur in een paar minuten aan beide zijden bruin. Bak ze vervolgens op een matig vuur in ca. 10 minuten gaar.

Serveer met een lekkere frisse salade en zilvervliesrijst.

Pasta met gerookte kip

Personen: 4

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

400 gram volkoren pasta

500 gram tomaten

300 gram gerookte kipfilet

1 bakje verse basilicum

4 el olijfolie

Bereidingswijze:

1. Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de tomaten in blokjes, de kipfilet in reepjes en scheur de basilicum in grove stukken.
3. Giet de pasta af en doe deze in een kom. Schep de tomaten, kip en basilicum met de olijfolie door de pasta. Op smaak brengen met peper en zout.

Kip Koriander

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

200 g kipfilet, fijngesneden

1 tl gedroogde koriander zaadjes

100 g groene kool, fijngesneden

Fry Light bakspray

4 el magere yoghurt, op smaak gebracht met gemalen komijn en chilli

Voor de marinade:

1 tl gemalen koriander

2 el verse koriander, fijngesneden

2 lente uitjes

2 tl sesamzaadjes

3 tl olijfolie

Sinaasappelschil

2 el sinaasappelsap (ongezoet)

2 el citroensap

Versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze:

1. Bereid de marinade door alle ingrediënten door elkaar te mengen. Snijd de kipfilet in reepjes en meng de kip door de marinade. Laat even rusten.
2. Verhit een kleine pan boven middelhoog vuur. Voeg de korianderzaadjes toe en rooster deze 30 seconden.
3. Voeg net voor het koken de geroosterde korianderzaadjes en kool toe aan de kipmarinade.
4. Verhit de bakspray in een wok en voeg de kipmix toe. Laat bakken tot de kip gaar en de kool geslonken is (voeg evt wat water toe als de kool droog is).
5. Voeg de yoghurt toe aan de kip en kool en roer goed door elkaar. Marineer met wat sinaasappelschil en korianderblaadjes.

Simpele kippensoep

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

60 g volkorenrijst

50 g (bewaard) koud kippenvlees

1 liter kippenbouillon + extra om de rijst mee te koken

1 el citroensap

1 el verse peterselie, gehakt

versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze:

- 1.** Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking met de kippenbouillon.
- 2.** Snijd ondertussen de koude kip in kleine stukjes. Doe de kippenbouillon in een pan en voeg de kipstukjes toe. Voeg de rijst toe aan de kom wanneer deze gaar is. Voeg ook het citroensap en de peterselie en peper toe. Roer alles goed door elkaar.
- 3.** Verhit de soep totdat deze pruttelt en serveer.

TIP!

Dit recept is goed voor ongeveer een liter soep. De soep kan 2 dagen in de koelkast of 4 weken in de vriezer bewaard worden

Visgerechten

Dors met basilicum en parmezaanse kaas

Personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

400 g dorsfilet (jonge kabeljauw)
2 el verkruimelde volkorenbeschuit
1 el parmezaanse kaas
1 el gedroogde basilicum
½ tl paprikapoeder
Snufje peper
1 el olijfolie
Fry light bakspray
2 el verse peterselie, gehakt
200g zilvervliesrijst

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 190 °C
2. Spoel de vis af, dep hem droog en snijd hem in 4 stukken.
3. Meng de beschuikruimels, parmezaanse kaas, basilicum, paprikapoeder en peper door elkaar heen.
4. Bestrijk 1 kant van de visfilets met de olijfolie en haal de vis vervolgens door de panade. Vet een bakplaat in met bakspray. Leg de vis hierin en bak deze in de oven voor 15-20 minuten, tot het visvlees met een vork uiteen te halen is.
5. Kook ondertussen de zilvervliesrijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Bestrooi de dorsfilets met peterselie en serveer de vis met de zilvervliesrijst.

Mosselpannetje

Personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

1 stengel bleekselderij
½ grote ui
350g heilbotsteak zonder vel en graten
Fry light bakspray
3 dl droge witte wijn
6 dl visfond
150 g tomatenpuree
1 laurierblad
1 pot mosselen (ca 300g)
1 el basilicum, gehakt
1½ tl oregano, gehakt
1½ tl peterselie, fijngehakt



Bereiding:

1. Was de bleekselderij en snijd hem in blokjes. Pel en snipper de ui.
2. Spoel de heilbotsteak af, dep hem droog en snijd hem grote stukken van ca. 2 cm.
3. Verhit wat bakspray in een pan. Smoor hierin de bleekselderij en de ui voor 5-7 minuten.
4. Breng in een andere pan de wijn, groenten, visfond, tomatenpuree en het laurierblad met de deksel op de pan aan de kook.
5. Voeg de overige ingrediënten, behalve de peterselie, toe en breng alles nogmaals aan de kook. Zet het vuur lager en laat alles met de deksel op de pan nog 15 minuten sudderen.
6. Haal het laurierblad eruit. Verdeel het gerecht over 4 diepe borden. Bestrooi met peterselie en serveer direct.

Geroerbakte mie met garnalen en limoen

Personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

400g grote rauwe garnalen
200g volkoren mie (verkrijgbaar in natuurwinkel)
1 el sesamolie
2 teentjes knoflook, geplet
2 tl geraspte verse gember
2 rode thaise pepers, zonder zaadjes en in dunne plakjes
250g jonge broccoli, in vieren gesneden
5 el limoensap
4 el kikkoman sojasaus less salt/ sojasaus light
2 tl vissaus
4 bosuitjes, in dunne schijfjes
4 el grofgehakte verse munt

Bereidingswijze:

1. Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal. Laat de staart zitten.
2. Doe de mie in een ovenvaste schaal en giet er kokend water bij tot de mie onderstaat. Laat de mie zacht worden en giet daarna het water af.
3. Verhit ondertussen de sesamolie in een wok of grote pan. Roerbak hierin de knoflook, gember en pepers tot ze geuren. Voeg de broccoli toe en roerbak tot het mengsel bijna gaar is.
4. Voeg de garnalen toe en roerbak ze tot ze net van kleur zijn veranderd. Voeg de mie toe en roer alles door totdat het geheel warm is.

Pittige visstoofpot

Personen: 4

Bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten:

400 g verschillende vissoorten
(bijvoorbeeld tonijn, zalm, forel,
garnalen of ST. Jakobsschelpen)
Citroensap
Versgemalen zwarte peper
2 el olijfolie
1 middelgrote ui, fijngesneden
1 stengel bleekselderij, in stukjes
3 kleine courgettes, in stukken
1 teentje knoflook, geperst
1 laurierblad
1 takje tijm

½ tl gemalen komijn
1 blik tomatenblokjes (200g)
1 tl tomatenpuree
2 tl sesamolie
75 ml witte wijn
150 ml visbouillon
2 el verse koriander, fijngehakt

voor de chillimix:
1 tl chillivlokken
1 teentje knoflook
2 tl pompoen of zonnebloempitten

Bereidingswijze:

1. Snijd de vis in hapklare stukken en doe deze in een kom. Knijp een citroen uit boven de vis en kruid met de zwarte peper. Laat staan.
2. Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui hierin samen met de stukjes bleekselderij. Voeg de courgette en de knoflook toe en laat op middelhoog vuur sudderen tot de ui en selderij beginnen te verkleuren.
3. Voeg de kruiden, gemalen komijn, tomaten, tomatenpuree en sesamolie toe en laat een paar minuten sudderen. Voeg de witte wijn en laat 2 minuten koken op hoog vuur. Voeg vervolgens de visbouillon toe en laat de stoofpot 15 minuten sudderen.
4. Voeg de visstukjes toe aan de stoofpot, zet het vuur lager en laat 10-15 minuten koken.
5. Voeg net voor het serveren de verse koriander en chillimix toe en roer door de stoofpot.

Serveer de stoofpot in kommetjes samen met een simpele groene salade en zilvervliesrijst.

Vegetarische gerechten

Pittige tofu-groentenburrito's

Personen: 4

Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 kleine ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 pakje stevige tofu
- Fry light bakspray
- 3 el kikkoman sojasaus less salt/ sojasaus light
- 2 tl kerriepoeder
- 1 groentenbouillonblokje
- 8 meergranentortilla's
- 1 el verse peterselie, gehakt

Bereidingswijze:

1. Was en snijd de courgette en paprika in stukjes. Pel en snipper de ui en de teentjes knoflook. Snijd de tofu in stukken van 1 cm.
2. Verhit wat bakspray in een pan en smoor hierin de courgetten en de paprika ca. 5 minuten op matig vuur.
3. Voeg de blokjes tofu, 1 dl water, sojasaus, kerriepoeder en bouillonblokje toe en laat alles nog 10 minuten sudderen, tot het vocht verdampt is. Roer af en toe.
4. Verwarm de tortilla's in de magnetron of oven. Schep in elke tortilla een lepel groentevulling en vouw hem vervolgens van twee kanten tot een burrito. Bestrooi voor het serveren met peterselie.

Spinazietaart

Personen: 4

Bereidingstijd: 65 minuten

Ingrediënten:

2-3 grote tomaten, in plakken gesneden
1 middelgrote ui, fijngesneden
3 el olijfolie
2 tl balsamico azijn
versgemalen zwarte peper
2 teentjes knoflook
300 g spinazie, in stukken gesneden
4 eieren
2 el magere yoghurt, naturel
verkruidde feta kaas als garnering (van Arla
Appetina 10+)



voor de chilli-mix:

1 tl chillivlokken
1 teentje knoflook, geperst
2 el pompoen of zonnebloempitten

Bereidingswijze:

1. Verhit de oven op 200° Celcius. Doe de tomaten, ui, 2 eetlepels olijfolie en azijn in een braadslee. Kruid met verse peper. Zet de braadslee in de oven en laat 45 minuten roosteren totdat de ui zacht is.
2. Schud de braadslee af en toe zodat de groenten niet aanbranden. Pureer de groenten wanneer ze gekookt zijn.
3. Verhit wat bakspray in een pan en fruit hierin de 2 fijngesneden knoflookteentjes. Voeg de spinazie toe en laat bakken totdat de spinazie geslonken is.
4. Klop de eieren, yoghurt, chillimix en versgemalen peper door elkaar. Bak hier 3 dunne omeletten van.
5. Vet een ovenschaal met ongeveer de grootte van de omeletten in met een beetje olijfolie. Leg de eerste omelet op de bodem en bedek deze met een derde van het spinazie en de helft van de tomaten. Herhaal dit nog 1 keer. Leg de derde omelet bovenop en strooi er wat verkruidde fetakaas over. Doe de spinazietaart 10 minuten in de oven en serveer.

Serveer het gerecht met zilvervliesrijst.

Sauzen

Slanke knoflooksaus

Voor een kommetje

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten:

1/4 liter magere yoghurt
3 teentjes knoflook (evt. meer of minder)
1 afgestreken eetlepel Calvé mayo extra light
peper en zout
citroensap
cayenne peper

Bereidingswijze:

Mix de yoghurt met de mayonaise, cayennepeper en een paar druppels citroensap door elkaar. Pers de knoflook uit boven het mengsel. Roer door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Chilisaus

Voor een kommetje

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

8 rode chilipepers, fijngehakt
4 teentjes knoflook, geperst
1 el vissaus
1 el canderel zoetstof
2 el limoen- of citroensap
¼ tl zout
1¼ dl water
2 el arachidolie

Bereidingswijze:

Doe de pepers, knoflook, vissaus, zoetstof, limoen- of citroensap en het zout in een pannetje. Roer het water en de olie erdoor, breng het geheel aan de kook en laat het 10-15 minuten zachtjes koken. Mix het geheel in een keukenmachine tot een gladde saus en schep hem in een pot met een schroefdeksel.

Tzatzikisaus

Ingrediënten:

1 zakje tzatzikisauskruiden (Duyvis)
2 dl magere yoghurt.
1/4 komkommer geraspt en uitgelekt
Klein beetje zoetstof

Whiskeysaus

Ingrediënten:

2 dl magere yoghurt.
2 el tomatenketchup.
½ tl paprikapoeder.
4 druppels worchestershiresaus

Magere cocktailsaus

Ingrediënten:

2 dl magere yoghurt
2 el tomatenketchup
peper en dragon
azijn of citroen
peterselie

Magere yoghurtsaus

Ingrediënten:

1 eetlepel olie
3 eetlepels magere youghurt
1 eetlepel citroensap
peper
Dille

Bereiding van alle sauzen:

Roer alle ingredienten goed door elkaar en klaar!

Let op!

De sauzen dienen met mate gebruikte te worden. Gebruik niet meer dan 2 eetlepels saus per dag.