

RECEPTEN en TIPS

VAKANTIEBOEK

PRAKTIJK DE GEWICHTSCONSULENTE



Praktijk de Gewichtconsulente

Westeinde 297

1647 MP BERKHOUT

0229-552252

www.gewichtconsulente.nl

Heerlijk die zomer! We hebben wat weekjes vrij en gaan op vakantie om daar eens lekker te genieten. We gaan naar het strand, de bossen, de bergen, heerlijk uit eten en drinken gezellig een drankje op het terras.

Super natuurlijk, het is alleen niet zo goed voor de lijn.

Omdat we graag willen dat je niet te erg schrikt van de weegschaal als je terug komt van vakantie, staan hieronder een aantal tips om dit te voorkomen.

**DAT GEVOEL DAT
ALS JE NIET
OP DE KLOK KIJKT**

**JE VAKANTIE
OOK NOOIT
OPHOUDT**

Loesje

Postbus 1046

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl

Ontbijten

Als je in een hotel logeert is een ontbijtbuffet net luilekkerland, zoete broodjes, croissants, gebakken eieren en bacon of de taartjes en gebakjes. Dit is erg lekker maar komt kilo's aan. Je kunt ook kiezen voor een volkoren broodje met mager beleg en een bakje yoghurt of kwark met muesli of een fruitsalade. Natuurlijk mag je ook best eens wat zondigen tijdens je ontbijt maar doe dit niet iedere dag.

Verstandige keuzes om af te vallen

Lekkere tussendoortjes op vakantie kunnen vers fruit zijn of bijvoorbeeld ongebrande noten (denk aan walnoten). Het is ook handig om in de supermarkt een zakje wortels of radijsjes in te slaan. Wil je een ijsje? Neem dan een waterijsje of een hoorntje met een bolletje sorbetijs in plaats van een coupe. Het verse fruit is in veel landen vaak lekkerder dan bij ons. Heerlijk, fris en slank!

Lunchen

Zorg ervoor dat je geen maaltijden overslaat op vakantie daarmee voorkom je dat je gaat snaaien. Je kunt lunchen met een heerlijke frisse salade, of met een bak kwark met vers fruit, of een broodje met magere vleeswaren en rauwkost.

Kijk uit met alcohol

Het is heerlijk om op een terrasje of op het strand lekker aan een cocktailtje te gaan of een glaasje wijn of bier te drinken. Het nadeel is dat deze drankjes veel calorieën leveren. Daarnaast onttrekt alcohol water uit het lichaam en dit is niet zo handig met warm weer. Probeer vooral genoeg water te drinken en wees matig met alcohol.

Avondeten tijdens je vakantie

Je kunt tijdens je avondeten ook heel goede keuzes maken. Salades zijn vaak erg lekker en bevatten weinig calorieën. Je kunt ook kiezen voor gerechten met mager vlees en vis.. Als je zelf kookt kun je natuurlijk de lekkere recepten gebruiken uit dit boekje.

Bewegen tijdens je vakantie

Als je een beetje actief op vakantie bent, kun je aardig wat calorieën verbranden. Wie een uurtje wandelt kan gemiddeld tussen de 300 en 500 calorieën verbranden. Dit is natuurlijk afhankelijk van het tempo dat je hebt en hoe de weg is waarop je loopt. Ook een half uurtje zwemmen per dag doet wonderen, je gebruikt hiermee al je spieren en het is goed voor de lijn, een partijtje badmintonnen is ook prima. Doe iedere dag iets actiefs minimaal ½ uur.

Een lijstje met eenvoudige, smakelijke, makkelijk te bereiden maaltijden:

(Alle hoeveelheden zijn per persoon)

@ macaroni en spaghetti: 60 gram ongekookte pasta, 200 gram groentepakket, 2 eetlepels saus uit pot of zelfgemaakt (zie recept) 75 gram rundergehakt of tonijn uit blik. Met een lekkere salade erbij.

@ 1 kom maaltijdsoep: 2 blikjes tomatenblokjes, 1 bouillonblokje, water toevoegen, verse soepgroente, 1 handje macaroni. Lekker met 1 volkoren pistolet met kruidenroomkaas.

@ 150 gram aardappelschijfjes (kant en klaar of rösti) bakken in een klein scheutje olijfolie, 220 gram roerbakgroente, ½ blikje zalm of 75 gram gekruide kipblokjes.

@ nasi of bami: 75 gram ongekookte bami of zilvervliesrijst, 125 gram groente en ¼ zakje bami of nasi kruiden van Conimex, 75 gram achterhamblokjes of kip.

@ wraps, opwarmen in een koekenpan, gevuld met ¼ blikje kidneybonen, roerbakgroente, paar scheppen maïs, 75 gram rundergehakt en wat Mexicaanse kruiden. Lekker met wat salade erbij!

@ gepofte aardappel met Paturain Linesse en broccoli: een speciale pofaardappel (of een gewone aardappel, maar dan even 10 min. voorkoken) in aluminium folie op de barbecue leggen. Als hij klaar is dan opensnijden en vullen met 1 eetlepel Paturain. Lekker met gekookte broccoli en een stukje zalm van 100 gram. De zalm met Italiaanse kruiden bestrooien en ook in aluminium folie op de barbecue leggen.

@ stokbroodje gezond: 1 stuk stokbrood met kaas 30+, plakje achterham, tomaat, komkommer en plakjes ei.

-rösti met mild gekruide, 75 gr. kipblokjes: aardappelrysti bakken in de olijfolie met 75 gram de kip erdoor. Lekker met een komkommersalade.

Zonnige picknicksalade met couscous

Hoofdgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

125 gr. couscous

1 rode ui

35 gr. pistachenoten

5 takjes verse munt

5 takjes verse platte peterselie

5 takjes koriander

1 citroen

4 eetlepels olijfolie extra vierge, en extra om besprenkelen

400 gr. watermeloen

100 gr. feta

Bereiding:

Breng 125 ml. water met zout naar smaak aan de kook. Schenk het kokende water over de couscous en laat afgedekt staan.

Schep de couscous na een paar minuten om en laat afkoelen.

Snij de ui doormidden en vervolgens in zeer dunne halve ringen.

Hak de noten grof. Snijd de blaadjes munt, de peterselie en de koriander fijn.

Boen de citroen en rasp ongeveer de helft van de schil eraf.

Meng het rasp, de kruiden, uienringen en pistachenoten door de couscous.

Pers de citroen uit en roer de helft van het sap en de olijfolie door de couscous. Breng de couscous verder op smaak met zout, peper en eventueel citroensap.

Verdeel de couscous over een schaal of 4 borden. Schil de watermeloen en snijd in punten.

Verbrokkel de feta, of snijd in blokjes of plakjes en verdeel deze ook over de couscous.

Besprenkel met nog wat met een klein beetje olijfolie en serveer.

Lekker met geroosterd pitabrood.

Ratatouille

4 personen

Ingrediënten:

260 gr penne pasta volkoren
75 gr blauw-ader kaas
75 gr feta kaas
een halve prei
een halve ui
2 grote knoflooktenen
75 gr champignons
8 groene olijven
2 (over)rijpe tomaten
1 blik tomatenblokjes

Bereiding:

Breng het water voor de pasta aan de kook.
Voeg GEEN zout toe, het gerecht is zout genoeg door de kaas.
Kook de pasta in 12 minuten gaar.
Verhit wat van de olijfolie van de zongedroogde tomaten en fruit de ui, knoflook en prei.
Voeg de champignons , tomaten en de olijven toe.
Laat de tomaten inkoken tot er een saus ontstaat.
Voeg de kaas toe.
Wanneer de kaas een beetje gesmolten is voeg je de het blik tomatenblokjes toe.
Laat het geheel 2 minuten zachtjes doorwarmen.

Omelet met groente

Voor 4 personen

Ingrediënten:

2 eieren per persoon
1 scheut water
1 hand fijngesneden peterselie
1 zakje fijngesneden soepgroente
1 scheut olijfolie
Zout/peper naar smaak

Bereiding:

Breek de eieren in een schaal en voeg het water toe. Klop met een vork tot een schuimige massa en voeg zout en peper naar smaak toe. Roer de peterselie erdoor. Verwarm intussen op een matig vuur de olijfolie. Voeg de fijngesneden soepgroente toe en dit even kort bakken. Voeg vervolgens het eierenmengsel toe en draai het vuur zachter zodat het omelet langzaam gaart.

Variaties:

Omelet met prei en champignons: met hele dunne preiringentjes en fijngesneden champignons, dragon en/of verse peterselie.

Omelet met gerookte zalm: doe zalmsnippers in de pan en voeg direct de eieren erbij; lekker met bieslook en mierikswortel (dit al door het eimengsel mengen) peper en zout

Roerei met bieslook en ham: doe stukjes ham in de pan dan de geklutste eieren toevoegen blijf hierin roeren zodat er kleine stukje gestold ei ontstaan. Voeg op het laatst de fijngesneden bieslook toe.

Smullen maar!

Pasta met courgette-champignonsaus

Hoofdgerecht 4 personen

Ingrediënten:

400 gr volkoren pasta
1 grote courgette
1 bakje champignons
250 gr (olijf)olie of bakboter
theelepel tijm
theelepel basilicum
1 bakje Philadelphia met kruiden
4 eetlepels geraspte kaas 30+
salade naar keuze

Bereidingswijze:

Maak de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking.

Ui pellen en snipperen.

Courgette wassen en in blokjes snijden.

Champignons in plakjes snijden.

In hapjespan olie verhitten en ui glazig fruiten.

Daarna courgette, champignons, tijm en basilicum toevoegen en al omscheppend meebakken.

De roomkaas met kruiden en een scheutje water toevoegen.

5 min. zachtjes laten sudderen.

Intussen de pasta koken.

Serveren met geraspte kaas en salade naar keus.

Tip: het is ook heerlijk om er 350 gr. stukjes gerookte zalm of 350 gr. gerookte kip door te doen dan de geraspte kaas weglaten.

Heerlijke salade met vis

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 bakje rivierkreeftjes
- 300 gr. gerookte zalmfilet, in stukjes gesneden
- 1 krop sla
- 2 eetlepels olijven
- 1 eetlepel kappertjes
- 3 tomaten
- 1 komkommer
- 3 lente-/bosuitjes, in smalle ringetjes
- 1 citroen in partjes

Voor de dressing

- 1 theelepel mosterd
- 1 eetl. witte wijnazijn
- 4 eetl. olijfolie
- Zout en versgemalen peper

Bereiding

Meng de ingrediënten door elkaar voor de mosterdressing. Meng de zalmsnippers en de rivierkreeftjes met de dressing. Was de sla en snijd de lenteuitjes, sla, tomaten, komkommer en meng dit alles door elkaar samen met de dressing en schep de olijven en de kappertjes erdoor.

Lekker met een stukje volkoren stokbrood.

Tip: Je kunt deze salade ook met gerookte kip maken dan laat je de vis weg.

Tonijnsalade met appel

voor 4 personen

Ingrediënten:

2 blikjes tonijn op water
3 eetlepels gewassen en gesneden bos-ui in fijne ringetjes
1 kleine rode ui gesnipperd
2 fris zure appels in kleine blokjes
2 eetlepels fijn gesneden bieslook
1/2 paprika rood in fijne reepjes
2 eetlepels Yofresh
1 eetlepel yoghurt
Vergemalen peper

Bereiding:

Laat het blikje tonijn goed uitlekken in een zeef of vergiet
Was de bosui en snijd in fijne ringetjes
Snipper de kleine rode ui (mag ook een witte zijn als je geen rode hebt)
Schil de appels en snijd in kleine blokjes (zonder klokhuis uiteraard)
Snijd de halve rode paprika in fijne reepjes
Snijd de bieslook mooi fijn
Meng alle ingrediënten goed door elkaar en breng op smaak met peper

Lekker met een ciabatta broodje.

Heerlijke zelfgemaakte pastasaus

voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 prei
- 250 gram tomaten
- 1 courgette
- 1 pakje gezeefde tomaten
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 1 eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
- 1 tl suiker
- zout en peper
- olijfolie

Bereiding:

Was de groenten en snijd ze in stukjes. Verhit wat olijfolie in een hapjespan en fruit hierin de prei en de knoflook. Voeg alle andere groenten toe en bak alles mee tot de groenten zacht worden. Voeg het pakje gezeefde tomaten toe en voeg nog een scheutje extra water toe. Breng alles aan de kook. Voeg de suiker en kruiden toe. Laat nog 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met gekookte volkeren pasta en een salade

Voor wie graag vlees in de saus wil: bak als eerste 400.gr. rundergehakt en volg daarna het recept.

De barbecue

Groentespies (stukjes paprika, kleine tomaatjes, champignons, aubergine, courgette)

Rijg de groente aan een satéstokje of een spies, meng in een bord 3 eetl. olijfolie , 1 teen geperste knoflook en 1 eetl. oregano, bestrijk de groente hiermee en rooster ze op de barbecue. Bestrijk ze daarna regelmatig met de kruidenolie.

De vlees- of vissoorten waar je uit kunt kiezen zijn:

Vlees:

Kip (zonder vel)
Biefstuk
Varkenshaas

Vis:

Zalm
Tonijn
Gamba's
Kabeljauw of Forel

Neem maximaal 5 stukjes vlees/vis per barbecue.
3 stukjes stokbrood en een verantwoorde salade naar keuze en 2 glazen wijn.

Rauwkostsalades

Met rauwkost kun je naar hartenlust combineren het is wel belangrijk dat je het fijn snijdt dus niet te grote en grove stukken bijv. tomaat, bleekselderij, paprika, wortel, komkommer, sla, rauwe witlof.

Met een lekkere dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel mosterd en 1 theelepel honing

Overheerlijke Oosterse Kip Kerrie

Hoofdgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

400 gr. kipfilet in blokjes
240 gr. (zilvervlies)rijst
4 lente-uitjes, in ringetjes
2 tenen knoflook, fijngenhakt
1 kipbouillonblokje
100 ml. demi-crème fraiche
100 gr. taugé
3 eetlepels kerriepoeder
200 ml. water
1 a 2 eetlepels allesbinder
Olijfolie

Bereiding:

Bak de knoflook en de ui in een scheutje olijfolie totdat ze glazig zijn. Voeg de kipfilet toe. Bestrooi met zout en peper en bak rondom bruin en bijna gaar. Voeg het kerriepoeder toe en schep goed om. Verkrummel het bouillonblokje erboven en voeg het water toe. Laat het geheel 10 minuten op laag vuur zachtjes koken. Kook ondertussen de rijst (volgens de beschrijving op de verpakking). Voeg de demi-crème fraiche toe aan de kip kerrie en oer goed door. Voeg eventueel wat alles binder toe als je de saus te dun vindt. Giet kokend water over de taugé zodat deze knapperig blijft. Maakt met behulp van een kopje of een kommetje een timbaaltje rijst op ieder bord, schep er de kip kerrie omheen er garneer met de taugé.

Origineel Afrikaans skottel Braairecept

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten

Ingrediënten: 4 personen

4 eetl. Olie of boter

1 winterwortel

400 gram kip of varkensvlees in dunne reepjes

1 bakje taugé

1 kleine witte kool

Gekookte rijst voor 4 personen

1 bakje champignons

Ketjap

2 ui

Sambal

2 paprika's

Gembersiroop of poeder

Bereiding:

Doe eerst wat olie of boter in de Braai. Voeg de reepjes vlees toe en braad deze even aan. Daarna de fijngesneden reepjes kool, champignons, ui, wortel, paprika en taugé toevoegen. Het geheel bakken, omscheppen en wat gekookte rijst toevoegen. Naar smaak kunt U hier nog wat ketjap, gember en sambal aan toevoegen.

Klein vakantiegeluk afwink-pagina



- zwemmen
in zee of een
meer



- een kopje
koffie drinken
op een zonnig
terras



- de slappe
lach
krijgen



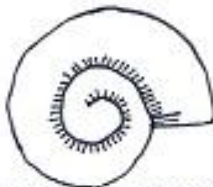
- een mooi boek
lezen en niet
gestoord worden



- een zonnige dag



- iets lekkers
koken



- iets moois zien

*Marina en Irma wensen je
een zalige, zonnige,
zorgeloze
Zomervakantie* 

Praktijk de Gewichtconsulente
Westeinde 297
1647 MP BERKHOUT
0229-552252
www.gewichtconsulente.nl