



GRATIS PROEFVERSIE

KOOLHYDRAATARME CHEF

Heerlijke koolhydraatarme
recepten uit de keuken inclusief weekmenu!



Heiko Hartsuijker



Recepten van Vega Chef
Heiko Hartsuijker



Gewichtsconsulent & hormoondeskundige
Sandra Braat

INTRODUCTIE

Heerlijk, je kunt al bijna starten met de smaakvolle recepten. Je hebt via dit weekmenu toegang tot recepten waarvan je gaat watertanden.

Ik laat je zien dat je slank, sterk en fit kunt worden en, dat je daarnaast gezonder gaat eten dan je ooit gedaan hebt. We gaan dit samen doen op een leuke manier met voedingsweetjes en veel genietmomentjes.

Wat iedereen met straf probeert af te dwingen op het lichaam, gaan wij doen door onze balans terug te vinden. In plaats van te vechten tegen ons eigen lichaam gaan we ermee samenwerken om onze levensstijl te verbeteren. Gezond eetpatroon bestaat uit meer dan alleen kipfilet, broccoli en zilvervliesrijst. Hier leer je eten zonder hongergevoel en met een gezonde hormoonhuishouding.

Met deze recepten kun je naar hartenlust variëren: met zoete aardappels, salades, met pannenkoekjes.. van een snel ontbijt tot een heerlijke avond maaltijd. En allemaal lekker gezond met veel eiwitten en de juiste vetten!

Zullen we beginnen?

PS: Wil je graag meer ideeën of inspiratie, dan kun je de gratis recepten bekijken op de website. Mocht je tussendoor vragen hebben, mail deze dan naar heiko@droogtrainers.nl

Ontbijt	Roggeontbijt - 1 plakje roggebrood met kaas en gekookt ei met plakje tomaat
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	Italiaanse salade - Ingrediënten: 125 g cherrytomaat, 1 el extra vierge olijfolie, 2 tl gedroogde Italiaanse kruiden, 62 g ricotta, 2 gegrilde rode paprika's in pot, 19 g veldsla, 1 tl el aceto balsamico, 12 g notenmix. Bereidingswijze: Snijd de cherrytomaat en verdeel over de schaal, besprenkel met olie, bestrooi met de Italiaanse kruiden. Verdeel de ricotta er ook over. Bestrooi alles met peper en eventueel beetje zout. Laat de paprika uitlekken en snijd in reepjes van 2 cm. Doe nu de veldsla erbij en bestrooi de helft van de balsamicoazijn erover. Verdeel hierover de gegrilde paprika. Afsluiten met de noten.
Tussendoor	beker kwark met handje blauwe bessen
Avondmaaltijd (3 personen)	Rode curry courgette spaghetti - Ingrediënten: 400 g kipfilet, 1 bosje bosui, 1 tomaten, 30 g olijfolie, 2 teentjes knoflook, 30 g rode currypasta, stukje gember, bosje verse koriander, 1 el chiazaad, 1 tl kaneelpoeder, 2 tl citroensap, 150 romige kokosmelk, 450 g courgette spaghetti, 2 el griekse yoghurt, peper en zout naar eigen smaak. *20 minuten gerecht Bereidingswijze: Snijd eerste de kipfilet, bosui, tomaat, gember, koriander en pel teentjes knoflook. Bak kort de ui in olijfolie in de wok en voeg na 2 min de kip toe, geperste knoflook, gember, zout en peper. Vervolgens als de kip al gaar wordt en goudbruin laagje krijgt voeg je de overige ingrediënten toe en de courgette spaghetti kant en klaar te halen. Als je dit samen hebt geroerbakt voeg je de currypasta toe en de romige kokosmelk, griekse yoghurt en laat je dit lekker sudderen. Je hebt de curry pasta klaar! Serveren op diepe borden en garneer met de verse koriander en chiazaad en beetje citroensap. Meer pit? Voeg er nog snufje chilipoeder aan toe.
Tussendoor	5 snoepkomkommers met 50 g roomkaas



Dag 2:



Ontbijt	Volkorenontbijt - 2 volkoren rijstwafels, 1 gekookte ei, 2 plakjes 45+ belegen kaas, snuffe peper
Tussendoor	1 kiwi (gold), vitamine C boost voor de dag
Lunch	Kaas pannenkoeken - Ingrediënten: 55 gr kaas 45+, 2 middelgrote eieren, 1 tl kaneel, 2 el kokosolie Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in een blender of staafmixer. Mix het samen tot een glad beslag. Laat het beslag even buiten de koelkast rusten 2 minuten. Verwarm een ingevette koekenpan boven een hoog vuur. Doe het beslag rustig in de pan en bak de pannenkoek goudbruin en de randjes zijn dan droog. Draai de pannenkoek en bak hem nog eens 1 minuut af.
Tussendoor	5 snoepkomkommers en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd	Wilde paddestoelen met bloemkoolrijst - Ingrediënten: 150 g wilde paddestoelen, 2 el kokosolie, 2 teentjes knoflook, 60 ml kookroom, 40 g Parmezaanse kaas, 2 takjes verse peterselie, 300 g courgette, zout en peper naar eigen smaak. *20 minuten gerecht Bereidingswijze: Snijd eerste de paddestoelen in fijne stukken en bak deze in een wok met wat kokosolie peper en zout. Pers hierna de knoflook uit op de paddenstoelen. Voeg vervolgens het kookroom toe en de 40 g Parmezaanse kaas. Snijd de peterselie goed fijn en voeg dit toe aan de wok. Wok de bloemkoolrijst 5 min mee tot het zacht en gaar is geworden. Breng het gerecht nog verder op smaak met peper en zout en beetje chilipoeder. Maak het bord op met beetje peterselie en wat extra kaas erover. Smakelijk!
Tussendoor	1 tomaat met 5 blokje witte kaas



Dag 3:



Ontbijt	150 ml magere kwark met 1 tl kaneelpoeder, 1 lp bloemenhoning
Tussendoor	1 trosje druiven
Lunch	Salade met Hoemoes kerrie en walnoten - Ingrediënten: 1 el kokosolie, 3 el Hoemoes kerrie, 5 stengels bleekselderij, 6 gepelde walnoten, 6 blokjes feta, 1 bosuitje gesneden, zakje 150 g veldsla Bereidingswijze: Doe de veldsla alvast in een grote kom, voeg de gesneden bleekselderij toe, de gebepelde walnoten, bosuitje gesneden lekker fijn erbij, 1 el kokosolie en 3 schepjes hoemoes erdoor mixen optioneel 5 blokjes witte kaas.
Tussendoor	5 plakjes bio tomaat en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Kip met groente uit de oven - Ingrediënten: 600 g Kipdrumsticks, 100 g aubergine, 1 punt paprika, 1 bosje bosui, handje verse bieslook, 1 el rozemarijn, 2 tl oregano, 2 tl knoflookpoeder, 1 tl chilipoeder, 2 tl nootmuskaat, stukje gember fijngesneden, 3 teentjes verse knoflook geperst. *60 minuten gerecht Bereidingswijze: Zorg dat je oven opwarmt tot 200 graden. Was de groente goed onder de kraan, snijd vervolgens de groente fijn in de gewenste stukken en doe dit samen met de gember, bieslook in de braadzak. Marineer de kruiden in de kipdrumsticks met wat olijfolie, lekker masseer in de kip. Voeg daarna de kip in de braadzak en leg deze ongeveer 60 min in de oven te garen. Groente mag je altijd meer van hebben dit is gezonde voeding en geen vulling.
Tussendoor	30 g ongezoeten gemengde notenmix



Dag 4:



Ontbijt	Volkorenontbijt - 2 volkoren rijstwafels, 1 gekookte ei, 2 plakjes 45+ belegen kaas, snuffe peper
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	Kaas pannenkoeken - Ingrediënten: 55 gr kaas 45+, 2 middelgrote eieren, 1 tl kaneel, 2 el kokosolie Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in een blender of staafmixer. Mix het samen tot een glad beslag. Laat het beslag even buiten de koelkast rusten 2 minuten. Verwarm een ingevette koekenpan boven een hoog vuur. Doe het beslag rustig in de pan en bak de pannenkoek goudbruin en de randjes zijn dan droog. Draai de pannenkoek en bak hem nog eens 1 minuut af.
Tussendoor	5 plakjes komkommer en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd	Kruidige zuurkool - Ingrediënten: 300 g bloemkool, 125 g kruidenzuurkool, 125 g biologisch spekreepjes, 2 teentjes knoflook geperst, 500 g kipfilet, 5 grote kastanje champignon, 2 eieren, 200 g cottage cheese, 2 tl nootmuskaat, 3 tl kerriepoeder, 80 g 45+ geraspte kaas. *55 min gerecht Bereidingswijze: Snijd de bloemkool en kook de roosjes in een hoge pan gaar. Giet de bloemkool af en laat de zuurkool uitlekken. Snijd de kipfilet in stukjes en pak een koekenpan en bak hierin de spekjes samen met de kipfilet, voeg de geperste knoflook toe, als de kip bijna gaar en krokant is geworden bak je de champignon kort mee. Voeg nu in een grote hoge pan de bloemkool, zuurkool, cottage cheese, kip, spekjes, nootmuskaat, kerriepoeder en champignons toe. Vet de ovenschotel in en schep de bloemkool mix in de schaal, verdeel de geraspte kaas over de schotel, kluts de eieren in een kommetje en verdeel dit mengsel over je ovenschotel met een kwastje. Stop de ovenschotel 35 min in de oven tot het heerlijk geurt en een goudbruine laag heeft gekregen. Ook heerlijk voor mee naar werk of voor de volgende dag als lunch.
Tussendoor	30 g ongezouten gemengde notenmix



Ontbijt	Volkorenontbijt - 2 volkoren rijstwafels, 1 gekookte ei, 2 plakjes 45+ belegen kaas, snuffje peper
Tussendoor	Perzik smoothie - Ingrediënten: 2 Perziken, 1 Sinaasappel en 250 ml yoghurt Bereidingswijze: Schil de perzik met een keukenmesje, als de perziken goed rijp zijn schild het heel makkelijk. Snijd de sinaasappel met het keukenmesje en verwijder de schil. Stop alles in de blender en mix tot een glad geheel. Schenk in twee grote glazen
Lunch	Italiaanse salade - Ingrediënten: 125 g cherrytomaten, 1 el extra vierge olijfolie, 2 tl gedroogde Italiaanse kruiden, 62 g ricotta, 2 gegrilde rode paprika's in pot, 19 g veldsla, 1 tl el aceto balsamico, 12 g notenmix. Bereidingswijze: Snijd de cherrytomaten en verdeel over de schaal, besprenkel met olie, bestrooi met de Italiaanse kruiden. Verdeel de ricotta er ook over. Bestrooi alles met peper en eventueel beetje zout. Laat de paprika uitlekken en snijd in reepjes van 2 cm. Doe nu de veldsla erbij en bestrooi de helft van de balsamicoazijn erover. Verdeel hierover de gegrilde paprika. Afsluiten met de noten.
Tussendoor	2 gekookte eieren
Avondmaaltijd (2 personen)	Spaanse witlofschotel - Ingrediënten: 4 witlofstronken, 8 plakjes ham, 65 g 45+ geraspte kaas, 150 g witte kaas, 35 g Taco seasoning mix, 1 el honing, 2 grote eieren. *45 min gerecht Bereidingswijze: Warm de oven op 200 graden. Snijd het kontje van de witlof en kook de witlofstronken samen in een hoge pan voor 5 / 8 minuten. Witlof goed laten uitlekken, wikkel vervolgens de ham om de witlof heen en per stuk in je ovenschaal leggen. Druk de witlof tegen elkaar zodat de ham goed blijft zitten. Strooi nu de geraspte kaas erover, leg de plakjes witte kaas erop, giet de honing erover, kluts nu de eieren en doe de taco mix erbij en giet dit mengsel over je witlof ham-kaas heen. Bak nu de witlofschotel ongeveer 25 min in de oven tot het goudbruine laag heeft gekregen. Smullen!
Tussendoor	5 snoepkomkommers met 50 g roomkaas



Ontbijt	Griekse Yoghurt met kokosnippers , banaan en lijnzaad - bakje Griekse Yoghurt 1 50 g, 1 banaan, schepje kokosnippers en 1 el lijnzaad
Tussendoor	2 el hüttenkäse, 2 snoepkomkommers
Lunch (2 personen)	Kaas poffertjes - Ingrediënten: 55 gr kaas 45+, 100 g roomkaas, 2 grote eieren, 1 tl kaneel, 15 g boter Bereidingswijze: Start met mixen van de roomkaas met de eieren, kaneel tot een beslag. Vervolgens giet je met een bolle lepel per schep een poffertje op de warme koekenpan met gesmolten boter in de pan. Bak de poffertjes op een hoog vuur mooi goudbruin en voorzichtig omdraaien met een vork. Je kunt de kaas erop bakken of later plakjes erop leggen. Het kan ook goed met een oude ketchup fles die schoonmaken en vullen met beslag en dan kan je nog beter de poffertjes maken zonder poffertjespan!
Tussendoor	Gezonde Gembershot - Bereidingswijze: Schenk een groot theeglas vol met kokend water, voeg een stuk verse gember toe, knijp een halve citroen uit en voeg het sap toe. Voeg 1 tl algave siroop toe.
Avondmaaltijd (2 personen)	Roerbakgroente uit de wok - Ingrediënten: 300 g rode bio bieten, 200 g kastanje champignons, 100 g broccoli, 70 g peultjes, 3 takjes koriander, 2 teentjes knoflook geperst, 1 bosje bosui, 125 g spekblokjes, 1 tl kurkuma, 3 tl kerriepoeder, 2 el olijfolie, peper. *20 minuten gerecht Bereidingswijze: Voorgekookte bieten fijn snijden, kastanje champignons, broccoli in roosjes, bosui fijn snijden en de koriander. Zet de wok op het vuur met olijfolie, voeg de teentjes knoflook toe en bak hierin de spekblokjes, doe vervolgens de groente in de wok en bak het lekker mee tot het knapperig gaar is. Voeg vervolgens de kruiden toe kurkuma, kerriepoeder, peper even goed omscheppen en klaar. Voor de garnering doe je de koriander erbij. Smullen!
Tussendoor	5 plakjes Vegetarische kipworst, 5 blokjes witte kaas



Ontbijt	Roerei met een geroosterde bruine boterham - roer 2 eieren in een kom met een scheutje melk en wat peper. 1 el olijfolie in de pijn en roer het eimengsel steeds om in de pan zodat er een roerei ontstaat.
Tussendoor	1 rode appel, partjes
Lunch	Salade met Hoemoes kerrie, walnoten - Ingrediënten: 1 el kokosolie, 3 el Hoemoes kerrie, 5 stengels bleekselderij, 6 gepelde walnoten, 6 blokjes feta, 1 bosuitje gesneden, zakje 150 g veldsla Bereidingswijze: Doe de veldsla alvast in een grote kom, voeg de gesneden bleekselderij toe, de gebepelde walnoten, bosuitje gesneden lekker fijn erbij, 1 el kokosolie en 3 schepjes hoemoes erdoor mixen optioneel 5 blokjes witte kaas.
Tussendoor	30 g ongezouten gemengde notenmix
Avondmaaltijd	Chimichurri burger met groen - Ingrediënten: 2 eieren, 1 Gourmet Chimichurri burger, 120 g verse spinazie, geraspte 45+ kaas, 2 el kokosolie, 120 g verse slagroom en een snufje peper Bereidingswijze: Smeer de burger licht in met kokosolie en strooi er extra taco kruiden overheen. Doe olie in een koekenpan en bak de burger mooi goudbruin in de pan. De spinazie was je en als het uitgelekt is doe je deze in een voorverwarmde wok met een beetje olie. Doe de eieren in een schaalte en mix met de slagroom en geraspte 45+ kaas. Voeg nu het kaas-ei mengsel bij de spinazie en wok het samen nog een 3 / 4 min op hoog vuur. Als de kaas lekker door de spinazie zit is het klaar. Serveer eerste spinazie op een bord en leg de burger ernaast. Eventueel nog een snufje peper op de spinazie.
Tussendoor	1 snoepkomkommer met 5 blokje witte kaas



SLANK EN GEZOND!

Samen met Sandra en het hele Droogtrainers-team vinden wij het geweldig dat jij deze weekmenu's hebt geprobeerd. Jij hebt de stap genomen naar gezond koken

Hiervoor willen wij jou dan ook graag extra voor bedanken. Heb je veel resultaat geboekt? Was het leuk en lekker?

Ik zal je wekelijks nieuwe recepten, weekmenu's, kooktips blijven toesturen alles over lekker en vooral ook gezond eten. Koken is geweldig en echt voor iedereen!

Heb je nog vragen voor mij of Sandra? Je kunt ons bereiken via heiko@droogtrainers.nl

Spreek je snel weer!

Met vrolijke groet,
Heiko

