



New in Shape

DAGMENU 1

Ontbijt

Fat burner + NewinShape muesli met chocolade karamelsmaak +150 gram magere kwark

Snack

1 perzik

Lunch

Fat burner + NewinShape shake

Snack

Rolletje rookvlees met gekookt ei

Diner

Fat burner + Gegrilde zalm met pittige boontjes (recept 1)

Snack

20 gram walnoten

DAGMENU 3

Ontbijt

Fat burner + NewinShape muesli met chocolade karamelsmaak+ 150 gram magere kwark

Snack

NewinShape shake

Lunch

Fat burner + 1 kom gevulde tomatensoep (recept 4)

Snack

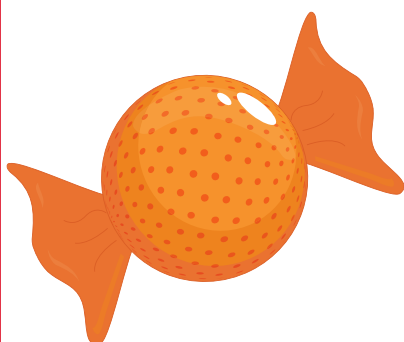
1 kiwi

Diner

Fat burner + Italiaanse spitskoolschotel (recept 5)

Snack

Augurk met plakje ham



DAGMENU 2

Ontbijt

Fat burner + NewinShape muesli met chocolade karamelsmaak +150 gram magere kwark

Snack

Rijstwafel met hummus

Lunch

Fatburner + Mediterrane wrap (recept 2)

Snack

NewinShape shake

Diner

Fat burner + Gerookte kip salade met honingmosterd saus (recept 3)

Snack

150 gram magere yoghurt



DAGMENU 4

Ontbijt

Fat burner + NewinShape shake

Snack

Rijstwafel met guacamole

Lunch

Fat burner + Kippensoep (recept 6)

Snack

NewinShape muesli met chocolade karamelsmaak + 150 gram magere kwark

Diner

Fat burner + Groentenlasagne (recept 7)

Snack

Groentesticks met dipsaus (recept 8)

DAGMENU 5

Ontbijt

Fat burner + NewinShape Muesli met chocolade karamelsmaak + 150 gram magere kwark

Snack

Schoaltje rode vruchten

Lunch

Fat burner + Carpaccio (recept 9)

Snack

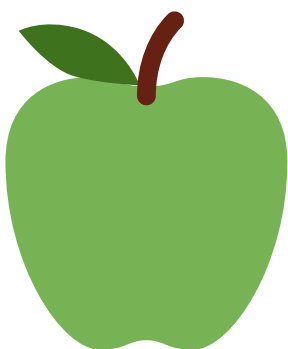
NewinShape shake

Diner

Fat burner + Courgette pasta pesto met kip (recept 10)

Snack

Plakjes komkommer met keltisch zeezout



New in Shape

DAGMENU 6

Ontbijt

Fat burner + NewinShape muesli met chocolade Karamelsmaak + 150 gram magere kwark

Snack

Plakjes komkommer met zeezout

Lunch

Fat burner + Boerenomelet (recept 11)

Snack

NewinShape shake

Diner

Fat burner + Hollandse kipfilet met bloemkool (recept 12)

Snack

2 blokjes kaas

DAGMENU 7

Ontbijt

Fat burner + 2 volkoren boterhammen met kipfilet en alfa alfa

Snack

Schoaltje rood fruit (bessen, frambozen, aardbeien)

Lunch

Fat burner + Salade met tonijn en sperzieboontjes (recept 13)

Snack

Rijstwafel met hummus

Diner

Fat burner + Zalm en broccoli schotel (recept 14)

Snack

2 blokjes kaas



1 keer per week, mag je tijdens het volgen van je NewinShape programma een hele dag eten wat je lekker vindt, als het maar gezond is!

Wij hebben een paar suggesties voor je op een rijtje gezet. Denk er aan, zo puur mogelijk en niks met toegevoegde suikers! Geniet er van!

(Zie volgende pagina)

New in Shape

Suggesties dag 7

ONTBIJT DAG 7

Na een nacht zonder voeding schreeuwt je lichaam om voedingsstoffen en het beste is om deze direct aan je lichaam te leveren. Wanneer je 's ochtends eiwitten eet, voorkom je snack- en eetbuien later op de dag.

Dit kan bijvoorbeeld door het eten van magere yoghurt, kwark of griekse yoghurt. Deze zuivelproducten kan je weer heel goed combineren met wat fruit, nootjes of zaden.

Kies je toch liever iets zoals een broodje, crackers of een rijstwafel? Kies voor beleg met veel eiwit en weinig vet en suiker. Pindakaas, een gekookt eitje, mager vleesbeleg (kalkoenfilet, kipfilet) en magere kaas zijn goede voorbeelden. Lekker met wat komkommer, tomaatjes of avocado.

Let op! Neem vlak voor je lunch het supplement Fat burner in.

Voorbeelden ontbijt

- 2 volkorenboterhammen met kipfilet en alfa alfa
- 150 gram magere kwark met rood fruit
- 150 gram Griekse yoghurt met ongebrande amandelen
- 2 rijstwafels met een gekookt eitje en rookvlees
- Gevulde omelet met kaas en tomaatjes
- Smoothie van yoghurt, 10 aardbeien en 10 frambozen

LUNCH DAG 7

Bij je lunch is het belangrijk om altijd te combineren met voldoende groenten en eiwitten. Je zou dus heel goed kunnen denken aan een salade met een stukje vis (tonijn, gerookte zalm, gerookte heilbot) of vlees (gerookte kip, carpaccio, eendenborst) of kaas (fetakaas, geitenkaas, mozzarella) Je kan tijdens de lunch ook wat meer gebruik maken van gezonde vetten, zoals nootjes en avocado. Combineer het altijd met groene bladgroenten, zoals alle soorten sla, maar denk ook aan spinazie! Groenten, zoals wortels, paprika's, courgette kunnen ook goed door een salade.

Let op! Neem vlak voor je lunch het supplement Fat burner in.



New in Shape

Voorbeelden lunch

- Salade met tonijn en sperzieboontjes (recept 13)
- Gevulde groentesoep met verse groenten (recept 14)
- Salade caprese met mozzarella, tomaat en basilicum (recept 15)
- Salade van spinazie met cashewnootjes en feta (recept 16)
- Speltcrackers met hummus
- Volkorentoast met spinazie, gekookt ei en rookvlees

DINER DAG 7

Ook tijdens het avondeten is het belangrijk om goed met groente te variëren. Het is niet zo belangrijk welke groente je kiest, als je maar voldoende varieert.

Zorg er voor dat tenminste de helft van je bord bedekt is met groente. Eet ook altijd een eiwitrijk product bij je diner.

Zoals tartaar, biefstuk, kip, kalkoen, mager rundergehakt, of alle soorten vis. (kies natuurlijk niet voor gefrituurd vis of vlees). Een vegetarisch product zoals tofu of tempé is een goede vlees vervanger.

Tijdens het volgen van NewinShape raden we je aan om aardappels, pasta en rijst te laten staan. Wil je toch rijst of pasta eten? Kies bij voorkeur voor zilvervliesrijst, bruine rijst of volkoren pasta en neem er niet teveel van. Een goed alternatief voor rijst, is Quinoa!

Let op! Neem vlak voor je diner het supplement Fat burner in.

Voorbeelden diner

- Gevulde aubergine (recept 17)
- Zalm broccolisotel uit de oven (recept 18)
- Courgette gevuld met tonijn (recept 19)
- Kipreepjes met salade en tzatziki (recept 20)
- Tofu met paksoi en cashewnootjes (recept 21)
- Quinoa salade met feta blokjes (recept 22)



New in Shape

RECEPT 1

Gegrilde zalm met pittige sperziebonen

INGREDIËNTEN

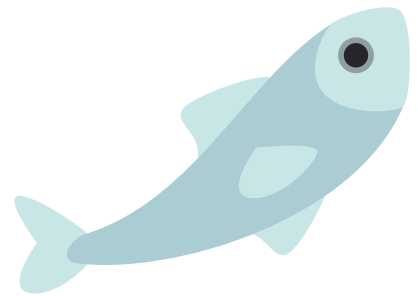
- 100 gram verse zalm
- 200 gram sperziebonen
- 1 kleine ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook in kleine stukjes
- 1 rode peper zonder zaadjes in kleine stukjes
- Beetje kerriepoeder
- Peper/zout

BEREIDING

Gril de zalm 2 minuten per kant, in een hete grillpan.

Kook 200 gram sperziebonen beetgaar.

Bak de ui en knoflook samen met de rode peper kort aan. Voeg de sperziebonen hier aan toe en bak deze even kort mee. Breng het geheel op smaak met wat peper, zout en de kerriepoeder



RECEPT 2

Mediterrane wrap

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 ml melk
- 2 stengels bieslook in stukjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 20 gram Philadelphia roomkaas light
- 4 zongedroogde tomaatjes
- Klein handje pijnboompitjes
- 2 blaadjes ijsbergsla
- Peper/zout

BEREIDING

Kluts de eieren samen met de melk, de bieslook en wat peper en zout in een kom. Verwarm de olijfolie in een koekenpan.

Giet het eimengsel in de koekenpan en bak aan beide kanten. Smeer de omelet in met Philadelphia en beleg daarna met de zongedroogde tomaatjes, de pijnboompitjes en de sla. Rol de omelet strak op.

Tip: heb je nog een zakje eiwitrijke omelet in huis van SanaSlank of Medislank. Maak de omelet hiermee aan, voor extra eiwitten.

New in Shape

RECEPT 3

Gerookte kip salade met honing mosterd dressing

INGREDIËNTEN

200 gram gemengde salade
¼ komkommer in kleine stukjes gesneden
¼ ui in kleine stukje gesneden
5 cherrytomaatjes door vieren gedeeld.
100 gram gerookte kip in stukjes
Honingmosterd dressing (zie recept hieronder)

BEREIDING

Meng de salade en de groenten samen met de kip en de dressing voor een heerlijke salade.



Honing mosterd dressing

INGREDIËNTEN

1/2 eetlepel biologische honing
1 eetlepel mosterd
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap of witte azijn
Beetje paprikapoeder
snuf zout

BEREIDING

Meng deze ingrediënten
in een schaaltje tot dressing



RECEPT 4

Gevulde tomatensoep

INGREDIËNTEN

150 gram rundergehaktballetjes
175 gram soepgroente
1/2 rode ui gesnipperd
1/2 teen knoflook fijngehakt
375 gram tomaten in partjes zonder kern
75 gram winterwortel in plakjes gesneden
35 gram tomatenpuree
1 groentebouillonblokje
375 ml water
Paar blaadjes basilicum
1/2 theelepel oregano 1/2 theelepel tijm 1/2 theelepel salie
1/2 theelepel rozemarijn
1/2 eetlepel olijfolie

BEREIDING

Breng 375 ml water aan de kook.

Verhit een steelpan met een beetje olijfolie en fruit hierin de ui en de knoflook kort. Voeg hieraan de rundergehaktballetjes toe en bak ze bruin. Schep de balletjes uit de pan en leg ze even apart. Giet de overgebleven olie in een grotere soeppan. Zet deze op het vuur en voeg hier de tomaten de wortel, de tomatenpuree en de basilicum aan toe en roerbak dit even kort. Schenk hier het gekookte water bij en voeg het bouillonblokje toe. Kook dit ongeveer 5 minuten. Pureer daarna de soep met een staafmixer tot het een egale massa is. Voeg nu de rundergehaktballetjes toe aan de tomatensoep. Doe er vervolgens de oregano, tijm, salie en de rozemarijn bij. Warm het geheel al roerend op.

RECEPT 5

Spitskoolschotel met gehakt

INGREDIËNTEN

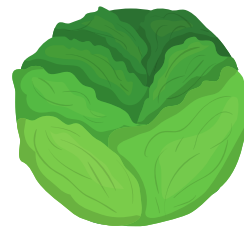
- 100 gram spitskool in kleine stukjes gesneden
- 100 gram gehakt
- 2 plakjes bacon
- 1/2 ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook gesneden
- 1/2 bolletje mozzarella
- 4 zongedroogde tomaatjes in stukjes gesneden
- 20 gram geraspte Parmezaanse kaas

BEREIDING

Bak de bacon samen met de ui en de knoflook. Voeg daarna het gehakt toe en bak dit gaar. Meng daarna de spitskool hier doorheen en bak dit kort mee tot het beetgaar is. Smelt de mozzarella in het geheel en voeg de in stukjes gesneden zongedroogde tomaten toe.

Voor wat extra smaak kun je ook wat extra olie van de zongedroogde tomaten toevoegen. Strooi als laatste de Parmezaanse kaas er over heen.

New in Shape



RECEPT 6

Recept Kippensoep (voor 2 personen)

INGREDIËNTEN

- 2 grote (biologische) kippenpoten
- Verse soepgroenten (o.a. wortel, selderij, ui, peterselie)
- 1,5 l water
- 2 biologische groentebouillonblokjes
- 1 kruidenbultje

BEREIDING

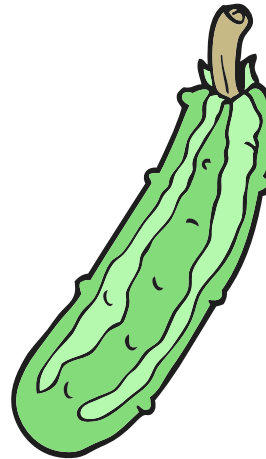
Was de kippenpoten goed af met water en leg ze in een grote soeppan. Vul de pan met het water en voeg 2 bouillonblokjes toe. Hang een kruidenbultje in het water erbij. Laat dit ongeveer 2 uur zachtjes opstaan en laat goed, maar niet te hard, doorkoken. Haal het kruidenbultje eruit en de kippenpoten eruit en voeg de verse groenten toe. Laat zachtjes meekoken. Laat de kippenpoten een beetje afkoelen. Haal dan de mooie stukjes kip eraf en doe ze bij de soep..

RECEPT 7
Groente lasagne

INGREDIËNTEN

1/2 courgette in dunne plakjes in de lengte gesneden
1 tomatomaat in plakken gesneden.
1/4 rode paprika in blokjes gesneden
1/2 stronkje broccoli in kleine roosje gesneden
1/4 ui gesnipperd
1/2 kleine prei in ringetje gesneden
1/2 bol mozzarella in dunne plakjes gesneden
1 klein handje geraspte 30+ kaas
1 klein blikje tomatenpuree
1 teentje knoflook geperst
1 eetlepel olijfolie
Zout/peper
Italiaanse kruiden
kleine ovenschaal (22 cm x 16 cm)

New in Shape



BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 graden.
Meng in een schaal de eetlepel olijfolie met het teentje knoflook en wat zout.
Bestrijk de plakken courgette hiermee. Laat een grillpan goed heet worden en bak de plakken courgette aan beide kanten goudbruin in 2 à 3 minuten. Bak de groentes in een grote pan met wat olie zo'n vijf minuten aan. Voeg de tomatenpuree toe en breng op smaak met Italiaanse kruiden, peper en zout. Vet een kleine ovenschaal in en leg achtereenvolgens een laag courgettes, mozzarella en de gemengde groentes erop. Herhaal dit proces maar voeg nu na de mozzarella enkele plakken tomaat toe. Eindig met een derde laag van courgettes, mozzarella, gemengde groentes, plakken tomaat en maak af met wat geraspte kaas. Schuif de lasagne voor zo'n vijftig minuten de voorverwarmde oven in.

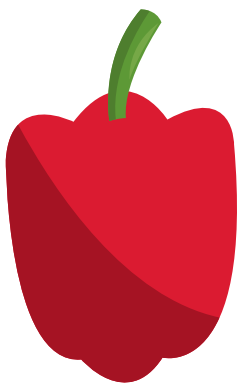
RECEPT 8
Groentesticks met dipsaus

INGREDIËNTEN

Gebruik als groentesticks komkommer, wortel, bleekselderij of paprika.
1 eetlepel yofresh mayonaise
1 eetlepel magere yoghurt
1 theelepel mosterd
1 teentje knoflook geperst
2 stengels bieslook gesneden
Peper/zout

BEREIDING

Snij de groente in lage reepjes.
Meng de yofresh mayonaise met de magere yoghurt, de mosterd, de knoflook, de bieslook en het peper en zout.
Dippen maar!



RECEPT 9
Runder Carpaccio

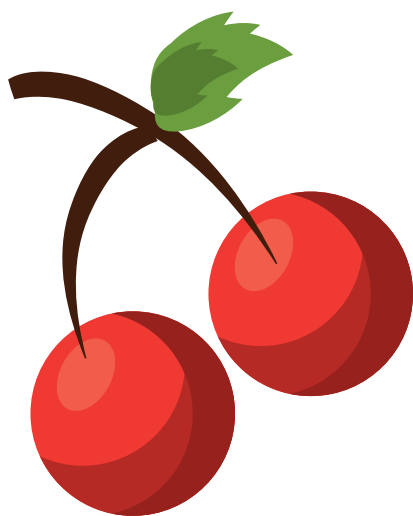
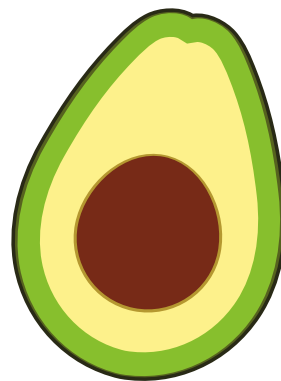
INGREDIËNTEN

100 gram Carpaccio vlees
1 eetlepel groene pesto
Beetje olijfolie
Handje rucola
1/2 Avocado in blokjes gesneden
Klein handje geroosterde pijnboompitten

BEREIDING

Rooster de pijnboompitten in een droge pan totdat ze bruin kleuren.
Leg eerst het vlees op een bord. Mix de pesto met een beetje olijfolie en sprenkel het over het vlees. De rucola leg je netjes in het midden, de avocado in blokjes om de sla.
Strooi de pitten eroverheen en geniet van een overheerlijke carpaccio!

New in Shape



RECEPT 10
Pasta van courgette

INGREDIËNTEN

1 kleine courgette
1/4 ui gesnipperd
25 gr kerstomaatjes
1 teentje knoflook
1 el pesto
Klein handje pijnboompitjes
Peper en zout
1 eetlepel olijfolie

BEREIDING

Was de courgette en schaf er dunne juliennesliertjes van of snij er dunne stroken van. Snipper een uitje en hak de knoflook fijn, fruit dit aan in wat olijfolie. Voeg de gewassen kerstomaatjes toe en bak ze kort mee.
Voeg de courgette pasta toe en verhit deze kort. Voeg de pesto toe en meng het geheel door elkaar. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Serveer de pasta van courgette met de tomaatjes en garneer het met de pijnboompitten!.

RECEPT 11
Boerenomelet

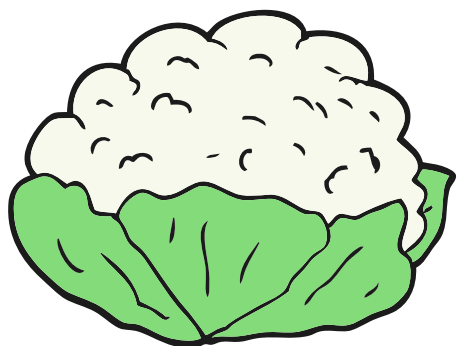
INGREDIENTEN

3 eieren
1 1/2 eetlepels water
1/3 rode paprika in stukjes gesneden
1/4 ui gesnipperd
handje doperwtjes
handje champignons gesneden
theelepel grove mosterd
een snuf knoflookpoeder
peper en zout
1 theelepel fijngesneden verse peterselie en basilicum
handje geraspte belegen kaas



BEREIDING

Bak de groenten even aan in de koekenpan. Klop de eieren los met de eetlepels water. Meng door het eimengsel de mosterd, knoflookpoeder, peper, zout en fijngesneden peterselie en basilicum. Giet het eimengsel over de groenten en laat het ei op zacht vuur stollen. Laat de omelet op een bord glijden en keer het zo om in de koekenpan. Strooi de geraspte kaas over de omelet en laat dit nog even smelten.



RECEPT 12

Ovenschotel kipfilet met bloemkool

INGREDIËNTEN

1/4 bloemkool in roosjes
100 gram kipfilet in blokjes
1/4 rode paprika in reepjes
1 sjalotje gesnipperd
1 teentjes knoflook geperst
1/2 el olijfolie
1/2 tl paprikapoeder
25 gram geraspte oude kaas
Peper en zout

BEREIDING

Verwarm de oven (gril stand) voor op 180°C. Kook de bloemkoolroosjes in water met wat zout voor 5 minuten. Giet ze af in een vergiet en laat ze uitlekken. Bak de kipfilet, in een wok of hapjespan met olijfolie. Voeg het paprikapoeder toe en pers de gepelde knoflook teentjes er bovenuit. Bak de kipfiletblokjes ca. 10 minuten. Tot dat ze gaar zijn. Voeg vervolgens de sjalot en paprika toe en roerbak dit op hoog vuur ca. 5 minuten mee. Voeg de bloemkool toe en roerbak alles nog even goed door ca. 5 minuten. Breng het gerecht op smaak met peper en zout. Vet een oven vaste schaal in met olijfolie. Schep het bloemkoolmengsel in de ovenschaal. En strooi er de geraspte kaas op!

RECEPT 13

Salade met tonijn en sperzieboontjes

INGREDIËNTEN

100 gr sperziebonen
150 gr gemengde rucolasalade
1 blikje tonijn in water uitgelekt
2 lente-uitjes
10 kerstomaatjes

VOOR DE DRESSING:

Peper
Keltisch zeezout
Extra vierge Olijfolie
1 geperst teentje knoflook

BEREIDING

Kook de sperziebonen tot deze beetbaar zijn en meng deze door de rucola salade.

Laat de tonijn uitlekken en voeg deze hier aan toe.

Snijd de lente uitjes fijn en voeg deze samen met de gehalveerde kerstomaatjes aan de salade toe.

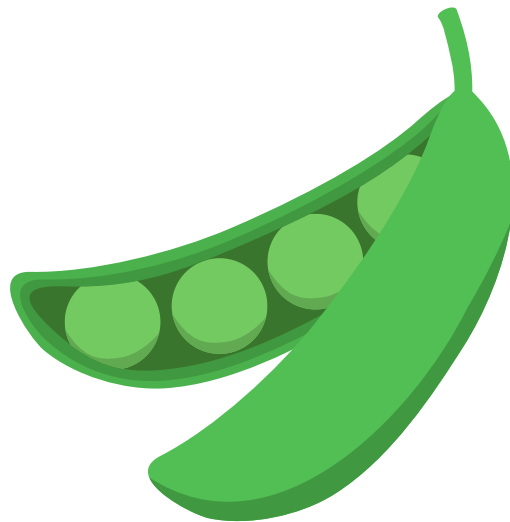
VOOR DE DRESSING

Voeg aan 4 eetlepels extra vierge olijfolie 1 geperst teentje knoflook

toe en breng verder op smaak met peper en zout.

Sprenkel deze over de salade.

New in Shape



RECEPT 14

Gevulde groentesoep met verse groenten (voor 4 personen)

INGREDIËNTEN

2 liter water
¼ prei
2 paprika's
2 stengels bleekselderij
1 ui
2 teentjes knoflook
1 winterpeen
250 gram broccoliroosjes
3 blokjes groenten of kippenbouillon
200 gram kipfilet
Peper en zout

BEREIDING

Breng het water met daarin de bouillonblokjes zachtjes aan de kook.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes en voeg deze aan de bouillon toe.

Snijd alle groenten in kleine stukjes en laat deze 30 minuten zachtjes meekoken totdat het gaar is.

Voeg peper en zout naar smaak toe.

RECEPT 15

Salade caprese met mozzarella, tomaat en basilicum

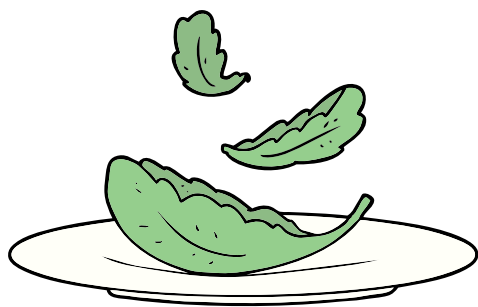
INGREDIËNTEN

50 gram rucola
1 bol mozzarella
3 tomaten
1 sjalot
30 gram basilicum
2 theelepels biologische pesto kant en klaar
2 eetlepels olijfolie
Peper en keltisch zout

BEREIDING

Snijd de tomaten en mozzarella in dikke plakken
Scheur de basilicumblaadjes van de takjes en snijd de sjalot in ringen.
Verdeel dit over de rucola.
Leng de pesto aan met 2 eetlepels olijfolie en sprenkel dit over de salade.
Breng op smaak met peper en keltisch zeezout

New in Shape



RECEPT 16

Salade van spinazie met cashewnootjes en feta

INGREDIËNTEN

150 gram gewassen spinazie
½ rode paprika
50 gram feta
1 sjalot
10 cashewnoten
2 eetlepels extra vierge olijfolie en balsamicoazijn naar smaak
Peper en keltisch zeezout

BEREIDING

Snijd de paprika en feta in blokjes en hussel deze door de spinazie
Snijdt de sjalot in dunne ringen, hak de cashewnoten fijn en voeg dit toe aan de spinazie.
Besprenkel de salade met extra vierge olijfolie en de balsamicoazijn.
Breng op smaak met peper en zout.

RECEPT 17

Gevulde aubergine

INGREDIËNTEN

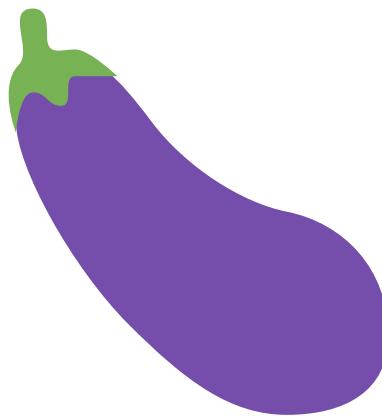
1 aubergine
50 gram feta
100 gram mager rundergehakt
1 kleine ui
½ gele paprika
2 teentjes knoflook
1 tomaat
Olijfolie
Provençaalse kruiden

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200C
Snijd de aubergine overdwers door, strijk deze in met olijfolie en zet in de voorverwarmde oven totdat het vruchtvlees zacht genoeg is om uit de aubergine te kunnen schrapen.
Bak ondertussen het gerulde gehakt met de versnipperde ui en in kleine stukjes gesneden knoflook.
Voeg hier de in stukjes gesneden paprika en tomaat aan toe en bak deze even kort mee.
Haal de aubergine uit de oven en schraap uit beide helften de helft van het vruchtvlees.
Verdeel dit door het gehakt/groenten mengsel en voeg 1 theelepel Provençaalse kruiden plus peper en zout toe.
Vul de twee halve aubergines met het mengsel en verkruimel de feta hier overheen.
Zet daarna de aubergines ongeveer 15 minuten onder de grill totdat de feta licht bruin is gekleurd.



New in Shape



RECEPT 18

Zalm broccolisotel uit de oven

INGREDIËNTEN

150 gram broccoli
100 gram verse zalm zonder huid
Philadelphia bieslook light
1 kleine ui
1 teentje knoflook
3 eieren
Peper en keltisch zeezout

BEREIDING

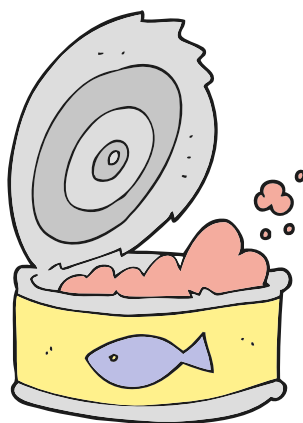
Verwarm de oven voor op 180C
Kook de broccoliroosjes beetgaar. Snijd de zalm in kleine stukken
Snijdt ook de ui en de knoflook in kleine stukjes en bak deze even kort aan.
Voeg de broccoli en de zalm hier aan toe en meng dit even door.
Neem een half pakje Philadelphia en laat dit even smelten door het mengsel
Neem een ovenschaal, beboter deze en vul deze met het broccoli/zalm mengsel. Kluts de drie eieren en breng dit op smaak met peper en zout
Verdeel de eieren over de broccolisotel en zet dit een half uur in de voorverwarmde oven

RECEPT 19

Courgette gevuld met tonijn

INGREDIËNTEN

1 courgette
1 kleine ui
½ paprika
100 gram tonijnstukken in olijfolie
½ blikje tomatenpuree
2 teentjes knoflook
Paprikapoeder
Italiaanse kruiden
Peper en zout



BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C
Snijd de courgette overdwars door, hol de beide helften grotendeels uit en bewaar het vruchtvlees.
Leg de twee helften in een beboterde ovenschaal.
Versnipper de ui en knoflook en bak deze licht aan
Snijd ondertussen de paprika in kleine stukjes en bak deze mee.
Voeg daarna de tonijn en de tomatenpuree toe en roer dit goed door.
Breng het geheel op smaak met een snufje paprika poeder, peper en zout
en 2 theelepels Italiaans kruiden. Doe de vulling in de uitgeholde helften van de courgette en zet deze dan 25-30 minuten in de oven.



Bak de kipfilet gaar en laat een beetje afkoelen. Voeg daarna aan de gemengde veldsla toe.

BEREIDING

Snijd de kipfilet in reepjes en doe ze in een kom.
Voeg een scheutje olijfolie toe met 2 theelepels paprikapoeder.

Neem de magere kwark en pers daarin twee teentjes knoflook uit.
Voeg het sap van de halve limoen toe. Deze kun je met de hand uitknijpen boven de kwark.
Voeg een scheutje olijfolie toe en roer door elkaar.
Snijd de halve geschilde komkommer in hele fijne blokjes en roer deze door de kwark.
Voeg daarna de dille toe (haal de blaadjes van de takjes) Breng op smaak met peper en zout.

Gebruik de tzatziki als dressing in de salade. De tzatziki die je overhoudt kun je later gebruiken als dipsaus voor rauwe groenten die je lekker vindt.

New in Shape

RECEPT 20

Salade met kipreepjes en tzatziki

INGREDIËNTEN

100 gram kipfilet
150 gram gemengde veldsla
Paprikapoeder
Olijfolie
VOOR DE TZATZIKI:
½ komkommer
150 gram magere kwark
½ limoen
2 teentjes knoflook
Peper en zout
Olijfolie
2 takjes dille

BEREIDINGSWIJZE TZATZIKI:

RECEPT 21

Paksoi met tofu en cashewnoten

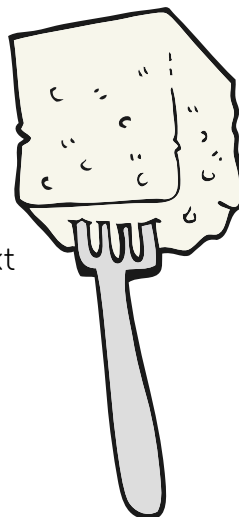
INGREDIËNTEN

150 gram gekookte Tarly is ongeveer 40 gram ongekookte tarly
100 gram Tofu
½ rode peper
Ketjap manis
150 gram Paksoi
10 Cashewnoten
Olie

BEREIDING

Zet een pan met water op het vuur en voeg zout toe. Kook de Tarly in 12 minuten gaar. Terwijl de Tarly gaar kookt snijd je de tofu in blokjes en de paksoi in reepjes. Snijd de peper in hele kleine stukjes. Laat de zaadjes achterwege tenzij je van extra heet houdt. Snijd ook de ui in kleine stukjes. Bak de tofu 3 minuten en voeg dan de paksoi, ui en peper toe. Giet de Tarly af en voeg dit bij het tofu mengsel en voeg dan de ketjap manis naar smaak toe. Goed doorroeren. Halveer de cashewnoten. Bak deze even kort in een droge pan totdat ze licht verkleuren en garneer deze daarna over het tarly mengsel

New in Shape



RECEPT 22

Quinoa salade met feta

INGREDIËNTEN

100 gram gekookte quinoa
6 cherry tomaten
5 zwarte olijven
50 gram fetakaas
Halve komkommer
Verse bieslook
Peper en zout
Olijfolie

BEREIDING

Kook de quinoa met wat zout gaar en giet het daarna af. Laat deze afkoelen. Halveer de cherry tomaatjes en voeg deze samen met de olijven aan de quinoa toe. Snijd de fetakaas en de geschilde komkommer (zonder de zaadlijsten) in kleine blokjes en voeg deze aan de salade toe. Knip een aantal sprietjes bieslook in kleine stukjes en meng dit door de salade. Gebruik als dressing ongeveer twee eetlepels olijfolie en breng het geheel op smaak met peper en zout.