

FITCHEF

TURBO



85 EIWITRIJKE RECEPTEN
DIE BINNEN **15 MINUTEN** OP TAFEL STAAN

VOORWOORD.

BEDANKT VOOR JE INTERESSE.

Voor je ligt een inrijke exemplaar van mijn nieuwste kookboek: FitChef Turbo. Dit boek is het vervolg op het grote succes van FitChef deel één, mijn eerste boek dat is ontstaan vanuit mijn persoonlijke strijd tegen overgewicht. Een boek waarop ik ontzettend veel positieve reacties heb mogen ontvangen. Super tof om dat mee te maken! Een vervolg kon dan ook niet langer uitblijven.

Uit de vele reacties is me duidelijk geworden dat er behoefte is aan recepten die nog sneller klaar zijn. Daarom geeft FitChef Turbo smakelijke, eiwitrijke recepten die in hooguit een kwartier op tafel staan.

Naast de vele snelle recepten bevat het boek een stappenplan om te komen tot een voedingsschema dat is afgestemd op jouw persoonlijke behoefte. In vijf stappen stel je vast wat je nodig hebt en hoe je dat vertaalt naar een passend weekmenu. Inclusief twee voorbeelden van weekmenu's, tips voor een 'ijzeren voorraad', bewaartijden en 'meal prepping' tips.

Kortom: alle ingrediënten om gezond eten zo praktisch en gemakkelijk mogelijk te maken.

*Meer weten over FitChef Turbo?
Klik hier voor meer informatie!*

Veel kookplezier!

Gezonde groet,

Mark van Oosterwijk



INHOUD.

■ SNEL ÉN GEZOND. 10.

1. BEREKENEN WAT JE NODIG
HEBT. 12.

2. BEDENKEN WAT JE WILT
ETEN. 17.

3. DE HOEVEELHEDEN
AFSTEMMEN. 19.

4. BOODSCHAPPEN INSLAAN. 26.

5. MAALTIJDEN 'PREPPEN'. 30.

ETEN BEWAREN. 34.

VOORBEELDEN VAN
WEEKMENU'S. 41.

■ GERECHTEN OM VOOR TE BEREIDEN. 56.

■ ONTBIJT. 88.

■ LUNCH. 108.

■ HOOFDGERECHTEN MET VLEES. 128.

■ HOOFDGERECHTEN MET GEVOGELTE. 156.

■ HOOFDGERECHTEN MET VIS. 178.

■ HOOFDGERECHTEN ZONDER
VLEES OF VIS. 196.

■ TUSSENDOORTJES / NAGERECHTEN. 216.

■ RECEPTENINDEX. 242.

GERECHTEN OM VOOR TE BEREIDEN.

De recepten in dit eerste hoofdstuk vragen iets meer tijd, maar daar heb je op andere momenten veel plezier van. Denk aan recepten voor brood, crackers, spread, proteinerijke tussendoortjes en soep die je goed kunt bewaren in grotere hoeveelheden. Zo heb je op drukke dagen iets gezonds en voedzaams binnen handbereik!


- 58. Kwarkbrood met pompoenpitten
- 60. Proteïnerepen
- 62. Eiwitrijke kruidkoek
- 64. Hartige kikkererwtmuffins
- 66. Proteïne-pannenkoeken
- 68. Proteïnecrackers
- 70. Hüttenkäse-kruidenspread
- 72. **Proteïnecake met rozijnen en noten**
- 74. Proteïne-ijs
- 76. Granola
- 78. Eiwitrijke plaatpizza met groene asperges
- 80. Courgettelasagne
- 82. Kruidige gele rijst met citroenkip
- 84. Zoete-aardappelsoep
- 86. Goed gevulde kippensoep





PROTEÏNECAKE MET ROZIJNEN EN NOTEN.

 x 1 (15 dikke plakken)

 15 minuten +
50 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

50 g pecannoten

1 pot witte bonen (720 g), uitgelekt

200 g rozijnen

2 bananen, in plakjes

rasp van ½ biologische sinaasappel

100 ml skyr naturel

3 eieren

50 g volkoren graanontbijt (Brinta)

keukenmachine

handmixer

cakevorm (inhoud 1½ liter), ingevet en bodem bekleed met bakpapier

ZO MAAK JE HET


1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Hak de pecannoten in grove stukjes. Pureer de witte bonen in de keukenmachine met 75 g rozijnen, plakjes banaan, sinaasappelpers en skyr tot een dikke massa.
2. Klop in een grote kom de eieren met de handmixer tot een bleekromige massa. Spatel het bonenmengsel in gedeelten door het ei tot het helemaal is opgenomen. Meng dan het volkoren graanontbijt met 2/3 van de pecannoten en de rest van de rozijnen erdoor. Doe het beslag over in de cakevorm en strooi de rest van de pecannoten erover.
3. Bak de cake in de oven in 45-50 minuten goudbruin en gaar. De cake is gaar als een satéstokje dat je tot in het midden van de cake steekt er schoon uitkomt. Laat de cake 5 minuten in de vorm afkoelen. Neem de cake daarna uit de vorm en laat hem op een rooster afkoelen.


BEWAARTIP: Bewaar de cake voor direct gebruik verpakt in plasticfolie in de koelkast. Wil je (een deel) invriezen, snijd de cake dan in dikke plakken, verpak ze per 2-3 plakken strak in plasticfolie en doe deze pakketjes bij elkaar in een diepvrieskwaliteit plasticzak. In de diepvries is de cake zo'n 3 tot 4 maanden houdbaar.

TIP: Vet de wanden en de bodem van de vorm in en bekleed daarna de bodem met bakpapier. Door het invetten blijft dat dan goed zitten. Het bakpapier zorgt ervoor dat de cake gemakkelijker uit de vorm komt.

PER PLAK: 602 KJ/ 144 KCAL

 Eiwit
5 g

 Koolhydraten
20 g

 Voedingsvezel
4 g


 Vet
4 g vet waarvan 1 g verzadigd


ONTBIJT.

*Op een doordeweekse werkdag heb je meestal weinig tijd voor een uitgebreid ontbijt. De meeste mensen vallen terug op een vaste routine. Toch kun je ook met weinig tijd genoeg variatie aanbrenge*n. Kijk maar naar deze recepten!

- 90. Bananen-skyr met bosbessen
- 92. **Bircher-benner-muesli**
- 94. Eiwitrijke wentelteefjes met griekse yoghurt en roodfruit
- 96. Watermeloen met hüttenkäse
- 98. Clubsandwich met hüttenkäse-kruidenspread, ei en tuinkers
- 100. Proteïnecrackers met kaasspread
- 102. Supersnel proteïne-drinkontbijt
- 104. Zoete-aardappelpannenkoeken met gebakken ham en tomaten
- 106. Speltwafel met kersen



 (of voor 2 keer)

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG

1 grote appel, geschild

1 eetlepel citroensap

100 g havervlokken

100 ml Griekse yoghurt
(0% vet)

200 ml magere melk

2 eetlepels lijnzaad of
gehakte hazelnoten

2 jampotten



TIP: Op dit mueslirecept kun je natuurlijk naar hartenlust variëren. Voeg bijvoorbeeld rozijnen of fijngehakte gedroogde abrikozen toe. Ook heerlijk met een topping van rood fruit uit de diepvries.

BIRCHER-BENNER-MUESLI.

Dit is de oorspronkelijke muesli! Rond 1900 uitgevonden door dokter Bircher-Benner om zijn patiënten gezonder te laten eten. Je maakt deze muesli van appel en havervlokken de avond van tevoren in een minuut of 10 klaar en laat de havervlokken dan een nacht in de koelkast wellen. Dit ontbijt hoef je 's morgens alleen nog uit de koelkast te pakken. Ook handig voor onderweg!

ZO MAAK JE HET

1. Rasp de appel boven een kom op een grove rasp. Schep het citroensap erdoor. Strooi de havervlokken erover en voeg de yoghurt en melk toe. Meng alles goed door elkaar en doe het mengsel over in de jampotten.
2. Sluit de jampotten af met hun deksels en zet het mueslimengsel tot de volgende ochtend in de koelkast. Strooi er voor het eten nog lijnzaad of hazelnoten over.



PER PERSOON: 1389 KJ / 332 KCAL



Eiwit
17 g



Koolhydraten
48 g



Voedingsvezel
9 g



Vet
6 g vet waarvan 1 g verzadigd



VOLKOREN WRAPS MET TONIYN-PAPRIKASALADE.

x 4 10 minuten

DIT HEB JE NODIG

2 geroosterde paprika's uit pot

1 blikje tonijn op water (185 g)

200 g hüttenkäse

1 bosuitje, in dunne ringetjes

1 eetlepel kappertjes

2 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt

4 medium volkoren tortilla's

50 g jonge bladsla

(4 stukjes touw van 15 cm)



TIP: De tonijnsalade is in een afgesloten koelkastdoos in de koelkast zeker 3 à 4 dagen te bewaren.

Deze wraps met rijk gevulde tonijnsalade doen het goed als meeneemlunch. Verpak de wraps per stuk strak in plasticfolie en leg er twee in een lunchbox. Bewaar de wraps tot je ze gaat eten in de koelkast.

ZO MAAK JE HET

1. Dep de paprika's droog en snijd ze in stukjes. Laat de tonijn in een zeef uitlekken. Meng in een kom de tonijn met paprika, hüttenkäse, bosui, kappertjes en peterselie en voeg wat zout en peper toe.
2. Spreid de tortilla's uit en verdeel de slablaadjes erover. Schep in het midden van elke tortilla een flinke streep van de tonijnsalade en rol de tortilla's stevig op.

TIP: De tonijnsalade doet het natuurlijk ook goed op een broodje of nog leuker op bruschetta van volkoren vloerbrood. Snijd het brood hiervoor in dikke sneden, bestrijk die heel dun met olijfolie en rooster ze in de grillpan tot er mooie bruine strepen ontstaan. Verdeel wat sla of rucola over de bruschetta en schep de tonijnsalade erop. Bind eventueel vast met een touwtje.

PER WRAP: 828 KJ / 198 KCAL



Eiwit
18 g



Koolhydraten
21 g



Voedingsvezel
3 g



Vet
4 g vet waarvan 2 g verzadigd

HOOFDGERECHTEN MET VLEES.

Filetlapjes, tartaar, biefstuk... allemaal relatief mager vlees dat veel voedingsstoffen levert en ook nog eens snel op tafel staat. Maar natuurlijk wil je niet steeds hetzelfde eten. Deze recepten zijn een goede aanvulling op je repertoire!

- 130. Rosbief tonnato
- 132. Knapperige tortilla met biefstuk en bonen
- 134. Biefstukreepjes met zoete aardappel
- 136. Biefstuk met eiwitrijke 'kruidenboter'
- 138. Duitse biefstuk met courgette
- 140. Gehaktcurry met linzen & quinoa
- 142. Biefstuk met proteïne-paprikasaus
- 144. Lauwwarme quinoa-kruidensalade met rookvlees & pistachenootjes
- 146. Spiesjes met satésaus
- 148. Supersnelle courgetti carbonara
- 150. Varkensfilet met pittige broccolirijst
- 152. Shoarma met wintergroenten
- 154. Schnitzels met paddenstoelensaus





KNAPPERIGE TORTILLA MET BIEFSTUK EN BONEN.

  15 minuten

DIT HEB JE NODIG

200 g biefstuk
1 eetlepel taco- of picadillo-kruiden
1 teen knoflook, fijngehakt
1½ eetlepel olijfolie
1 gele paprika, in kleine blokjes
1 eetlepel tomatenpuree
1 blik zwarte bonen (300 g)
2 medium volkoren tortilla's
1 kropje baby-romaine
1 baby avocado, in blokjes
40 g fetablokjes light
2 ovenvaste diepe borden of wijde kommen



TIP: Je maakt dit gerecht nog sneller met kant-en-klare runderreepjes.

Het zelfgebakken tortillamandje maakt dit gerecht echt Mexicaans.

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Snijd de biefstuk in dunne plakjes en meng ze in een kom met taco- of picadillo-kruiden, knoflook en ¾ eetlepel olijfolie. Verwarm de wok op hoog vuur, voeg de biefstuk toe en bak de plakjes al omscheppend op hoog vuur bruin.
2. Bak de paprikablokjes en tomatenpuree 1 minuut mee en roer de zwarte bonen met vocht erdoor. Laat dit mengsel nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
3. Bestrijk de tortilla's aan beide kanten dun met in totaal ¾ eetlepel olijfolie en duw ze ieder in een ovenvaste kom of diep bord, zodat het een breed bakje wordt. Schuif de borden met tortilla's in de oven en bak de tortilla's in 5 minuten knapperig.
4. Snijd intussen de sla in reepjes en de avocado in blokjes. Verkrummel de feta. Zet de tortillabakjes op platte borden en verdeel de sla erover. Schep hierop het biefstukmengsel en strooi de avocado en feta erover.

PER PERSOON: 2699 KJ / 645 KCAL



Eiwit
43 g



Koolhydraten
44 g



Voedingsvezel
18 g



Vet
29 g vet waarvan 6 g verzadigd

HOOFDGERECHTEN MET GEVOGELTE.

Kip en kalkoen zijn een goede bron van eiwit. Ze passen in veel gerechten en zijn ook nog eens snel klaar te maken. Tikkie saai? Deze recepten zullen je niet snel gaan vervelen!

- 158. Stoofpot van kipdijfilet met pompoen
- 160. Miso-soep met kip, cavolo nero en shiitake
- 162. Snelle kiptajine met tomaten en dadels
- 164. Kruidige kalkoennuggets
- 166. Drumsticks teriyaki met radijsjes
- 168. Pittige mexicaanse kalkoen met volkoren tortillachips
- 170. Oosterse kalkoenroerbak met paksoi
- 172. **Spicy pinda-kalkoensoep**
- 174. Thaise kipreepjes met rijstnoedels
- 176. Gestoomde slarolletjes met kalkoen





  15 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 kippenbouillontablet
- 1 eetlepel tomatenpuree
- ½-1 rode peper, fijngehakt
- 4 eetlepels pindakaas met stukjes pinda
- 250 g kalkoenfilet, in plakjes
- 1 prei, in ringen
- 1 oranje paprika, in reepjes
- 1 klein blikje maïskorrels (150 g)
- 2 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt



TIP: Vervang de rode peper door sambal oelek of sambal badjak naar smaak.

SPICY PINDA-KALKOENSOEP.

Deze soep vindt zijn oorsprong in Suriname. Dit is een snelle variant die superveel eiwit bevat.

ZO MAAK JE HET

1. Breng in een pan 500 ml water met de bouillontablet aan de kook. Roer de tomatenpuree, peper en pindakaas erdoor en roer alles tot een gladde licht gebonden soep.
2. Voeg de plakjes kalkoen met prei, paprika en maïs toe en breng al roerend opnieuw aan de kook. Laat de soep 8-10 minuten zachtjes koken tot de kalkoen en groenten gaar zijn. Serveer in kommen en strooi er peterselie over.

Lekker met volkorenbolletjes of rotivellen.

TIP: Je kunt nog meer groenten toevoegen. Sperziebonen of peultjes doen het ook goed, als je de soep iets gevulder wilt maken. En ook rode kidneybonen zijn lekker in deze soep. Neem dan een blikje van 160 gram.

PER PERSOON: 2230 KJ / 533 KCAL



Eiwit
42 g



Koolhydraten
25 g



Voedingsvezel
11 g

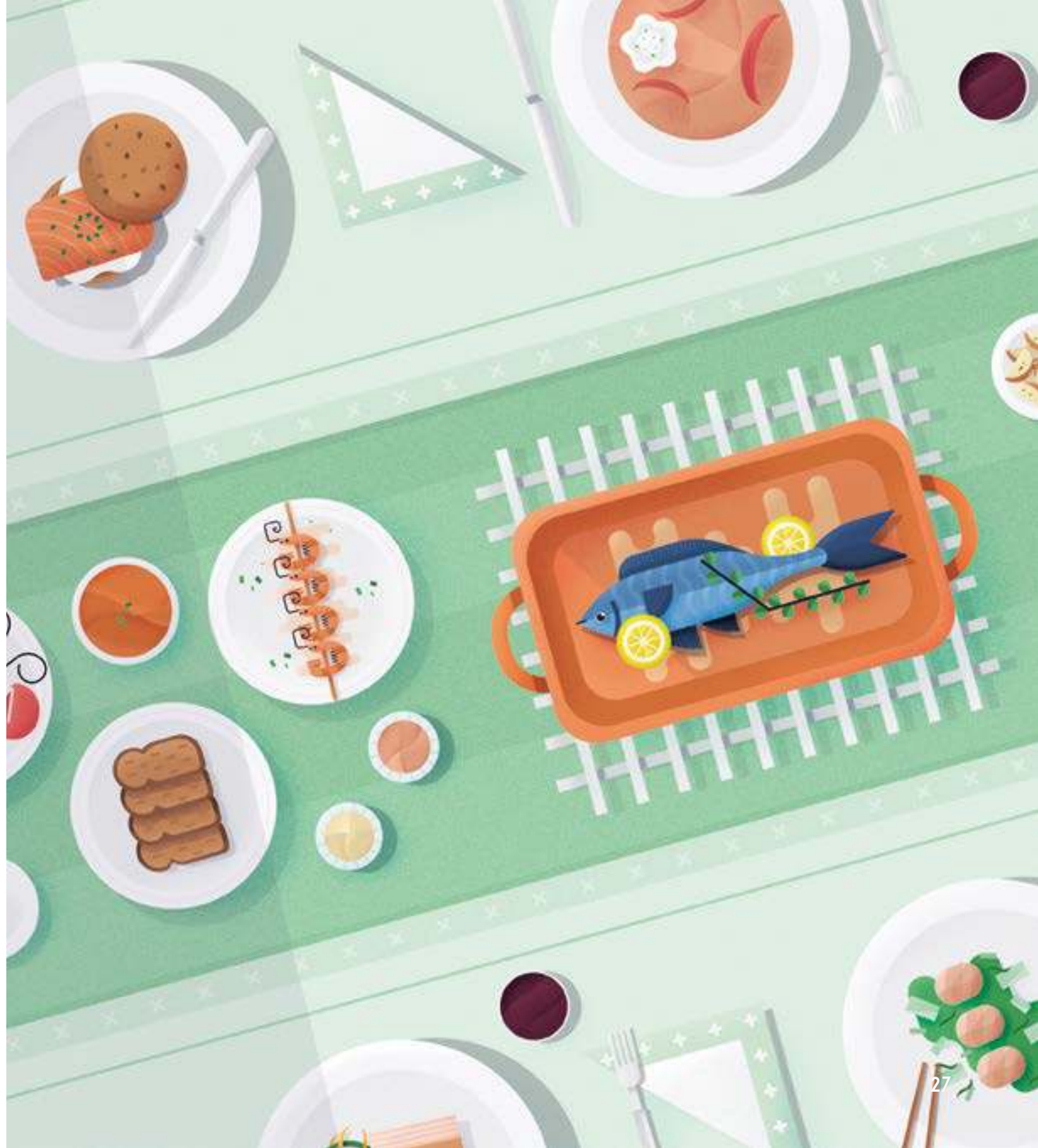


Vet
27 g vet waarvan 5 g verzadigd

HOOFDGERECHTEN MET VIS.

Afgezien van de Hollandse nieuwe zijn Nederlanders geen echte viseters. Toch is één tot twee keer per week (vette) vis eten een goed idee vanwege de gezonde visvetzuren. Hier vind je makkelijke visrecepten die weinig tijd vragen.

- 180. Gebakken kabeljauwhaas met venkel & zeekraal
- 182. Kruidige kabeljauw met aubergine & olijven
- 184. Gestoomde scholrolletjes op roergebakken paksoi
- 186. Quinoa-sushi-rol met gerookte zalm
- 188. Groene-erwtenpasta met garnalen
- 190. Zoete-aardappelsalade met spinazie en gerookte makreelfilet
- 192. Broodje zalmburger met aspergepunten
- 194. Vissoep met zalm & garnalen



BROODJE ZALMBURGER MET ASPERGEPUTEN.

👤👤 ⏱️ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

100 g groene aspergetips

1 eetlepel olijfolie

1 biologische sinaasappel

200 g verse zalmfilet
zonder vel

2-3 eetlepels havermout

1 eiwit

1-2 eetlepels verse dille,
fijnggehakt

2 volkoren speltbroodjes

75 g hüttenkäse

handvol rucola



TIP: Deze burgers kun je ook maken met bijvoorbeeld kabeljauw of andere witvis. De burgers doen het ook prima zonder broodje, serveer er dan een aardappelsalade bij.

Lekker en een beetje luxe gaat heel goed samen met gezond. Daar is deze zalmburger met geroosterde aspergepunten een goed voorbeeld van.

ZO MAAK JE HET

1. Snijd een plakje van de onderkant van de asperges. Bestrijk de asperges heel dun met olijfolie en rooster ze in een hete grillpan 6-8 minuten tot ze gaar zijn en mooie bruine strepen krijgen. Keer ze regelmatig voorzichtig met een spatel.
2. Boen intussen de sinaasappel schoon en rasp er 1 eetlepel oranje schil dun af. Hak de zalmfilet met een groot mes op een plank of in de keukenmachine fijn. Meng de zalm in een kom met havermout, 2 eetlepels eiwit, sinaasappelpers, dille en wat zout en versgemalen peper. Vorm er 2 stevige burgers van.
3. Bak de burgers in een kleine antiaanbak-koekenpan met ½ eetlepel olijfolie in 4-6 minuten mooi bruin en bijna gaar. Schil intussen de sinaasappel dik en snijd de partjes sinaasappel tussen de vliezen uit. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
4. Snijd de broodjes open en bestrijk de snijvlakken met hüttenkäse. Leg de onderkanten op borden en verdeel de rucola erover. Leg hierop de zalmburgers met aspergetips en sinaasappelpartjes. Leg de bovenkanten van de broodjes erop.

Lekker met wortelsalade.



PER PERSOON: 2151 KJ / 514 KCAL

🍳 Eiwit
34 g

🍞 Koolhydraten
42 g

🌿 Voedingsvezel
6 g

💧 Vet
22 g vet waarvan 4 g verzadigd

HOOFDGERECHTEN ZONDER VLEES OF VIS.

Een voordeel van vegetarische gerechten is dat de ingrediënten meestal lang houdbaar zijn. Handig als je 'uit je voorraadkast' moet koken. Deze recepten bewijzen dat dat ook nog eens heel lekker is. En, niet onbelangrijk: er zitten genoeg eiwitten in.

- 198. Zwarte-bonencurry met peultjes
- 200. Ricotta frittata met asperges & salade
- 202. Pittige curry met ei en broccoli
- 204. Linzenburger met zoete-aardappelpuree
- 206. Kikkererwtenroerbak met aubergine en spinazie
- 208. Vega-minestrone
- 210. Pompoenspaghetti met romige walnotensaus en portobello
- 212. Tofuburger met cashewnoten
- 214. Kleurige groenten met knapperige tofu



ZWARTE- BONENCURRY MET PEULTJES.

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 eetlepel neutrale olie
- 1 grote teen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse gember, geraspt
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 4 rijpe tomaten, in stukjes
200 g peultjes
- 1 grote gele paprika, in repen
- 3 bosuitjes, in stukken van 3 cm
- 1 blik zwarte bonen (310 g)
- 100 g Griekse yoghurt (0 % vet)



TIP: Garneer de curry met kokosnippers of schep wat kokosnippers door de curry. Niet te veel, want kokos bevat veel vet.

Een heerlijke curry om telkens op te variëren. Vervang de zwarte bonen bijvoorbeeld door kikkererwten of rode kidneybonen. En vervang de peultjes bijvoorbeeld door in stukken gesneden snijbonen.

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de olie in een wok en fruit de knoflook met gember en kerriepoeder tot het lekker gaat ruiken. Schep de blokjes tomaat en 100 ml water erdoor en laat 3-4 minuten sudderen tot het een rulle vrij dunne saus wordt.
2. Schep de peultjes, paprika en bosui erdoor en laat 3-4 minuten sudderen tot de groenten beetgaar zijn. Schep er dan de zwarte bonen met wat zout door en warm het gerecht nog even goed door.
3. Serveer de curry in diepe borden met een flinke schep Griekse yoghurt erop.

Lekker met volkorenbrood of naan.

PER PERSOON: 1414 KJ / 338 KCAL



Eiwit
18 g



Koolhydraten
34 g



Voedingsvezel
20 g



Vet
10 g vet waarvan 1 g verzadigd



TUSSENDOORTJES / NAGERECHTEN.

Juist tussen de maaltijden door liggen de verleidingen voor vet en zoet op de loer. Een verwennerij op zijn tijd hoort erbij, maar dat kan ook op een gezonde manier. Daarom in dit hoofdstuk verantwoorde, lekkere snacks om zelf te maken en tussendoortjes, inclusief een paar nagerechtes, voor een 'geniet-moment'.

- 218. Chocolade-haverkoeken
- 220. Supersnelle amandel-quinoarepen
- 222. Verse groenteloempia's met rosbiel
- 224. Proteïne-pizzatortilla
- 226. Eiwit-frappuccino
- 228. Dadeltruffels
- 230. Kokos-yoghurtkoeken
- 232. Vanilla & ginger & pecan chocoladebrokken
- 234. Chocolademousse met blauwe bessen
- 236. Pindakaasjys met banaan en kokos
- 238. Tofu-frambozen semifreddo
- 240. Tiramisu-coupe





SUPERSNELLE AMANDEL-QUINOAREPEN.

 x 16  15 minuten

DIT HEB JE NODIG

50 g bruine amandelen
200 g extra pure
chocolade (> 70% cacao)
75 g gepofte quinoa
50 g gedroogde abrikozen,
in kleine stukjes
bakblik met bakpapier



TIP: In plaats van repen kun je van dit mengsel ook chocoladerotsjes maken. Schep dan met een lepel bergjes op het koude bord.


Dit zijn handige repen om mee te nemen naar werk of school.


ZO MAAK JE HET

1. Zet het bakblik met bakpapier 10 minuten in de koelkast, of liever nog in de diepvriezer, zodat het goed koud wordt. Hak de amandelen in grove stukjes.
2. Breek de chocolade boven een kleine steelpan in stukjes en laat de chocolade op heel laag vuur al roerend smelten. Roer van het vuur af de amandelen, quinoa en abrikozen erdoor. Roer goed tot alles rondom bedekt is met chocolade.
3. Neem het bakblik uit de diepvries, schep het chocolademengsel erop en strijk het snel uit tot een egale laag van 2-3 cm dik. De chocolade zal door de kou van het bakblik direct stollen. Zet nog 2-3 minuten terug in de diepvries.
4. Leg het bakpapier met chocolade op het werkvlak en snijd het chocolademengsel met een groot scherp mes in repen of brokken van 3 x 8 cm.

PER REEP: 481 KJ / 115 KCAL

 Eiwit
2 g

 Koolhydraten
10 g

 Voedingsvezel
2 g

 Vet
7 g vet waarvan 3 g verzadigd

TOT SLOT.

Ik hoop dat je hebt genoten van deze recepten. Mocht je nou meer inspiratie voor snelle recepten nodig hebben, dan is het FitChef Turbo boek zeker wat voor jou.

Klik hier voor meer informatie!

Gezonde groet,

Mark van Oosterwijk

