



LOW CALORIE

SMART PASTA RECEPTEN

RIJST | NOODLES | SPAGHETTI | FETTUCCINE

BODY&FIT





SMART PASTA

Smart Pasta is de ideale oplossing voor alle carblovers die op de slanke lijn letten!

Smart Pasta is calorie- en koolhydraatarm en geeft urenlang een verzadigd gevoel. Het geheim van deze bijzondere koolhydraat vervanger is het ingrediënt glucomannan, een plantaardige vezel uit de konjac plant. Het unieke van deze speciale vezels is dat het tot vier uur lang een verzadigd gevoel geeft en uitzonderlijk laag is in calorieën. Daarnaast helpt glucomannan bij de instandhouding van een normaal cholesterolgehalte en ondersteunt het gewichtsverlies bij een energiebeperkt dieet. Helemaal niet gek als je bedenkt dat één portie van 100 gram slechts 6-7 kcal bevat!

De Smart lijn bestaat uit de variaties; Smart Rijst*, Smart Fettuccine*, Smart Noodles* en Smart Spaghetti*, die heerlijk zijn in



diverse gerechten. Daarnaast is Smart Pasta ook erg handig op de momenten waarop je minder tijd hebt om te koken. Binnen twee minuten tover je een heerlijke maaltijd op tafel; even afspoelen, verwarmen en mengen met je favoriete saus of andere ingrediënten. Wat extra recept inspiratie is natuurlijk nooit weg, vandaar

dat wij de lekkerste Smart Pasta recepten hebben gebundeld in dit boekje. Alle recepten zijn voor 1 persoon. Op je gewicht letten was nog nooit zo lekker en makkelijk!

Smart Pasta bevat slechts 6-7 kcal per portie, is rijk aan vezels, glutenvrij en geschikt voor vegetariërs.

**Verkrijgbaar bij Body & Fit*



BESTEL DIRECT >



SMART
RIJST



RIJST MET KIP

broccoli en healthy pindasaus

66 gram **Smart Rijst*** | 120 gram **kipfilet** | 1 tl **sambal badjak** | 1 kleine **broccoli** | 4 el **pindakaaspoeder*** | **zout** en **peper** naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Kruid de kip met sambal badjak en doe de kip in een braadzak. Leg de braadzak in een ovenschaal en bak de kip in de oven gaar in 45 minuten. Snijd de broccoli in roosjes en kook de broccoli gaar in 10 minuten. Spoel de rijst af met koud water in een vergiet. Verwarm even kort in de magnetron of warm op in een pan. Maak ondertussen de pindasaus door het pindakaaspoeder te mengen met 2 el water. Leg de kip, broccoli en Smart Rijst op een bord en serveer met de healthy pindasaus. Eet smakelijk!

Energie **289 kcal** | Vet **4 gram** | Koolhydraten **12 gram** |
Vezels **13,5 gram** | Eiwit **46 gram**

RECEPT

1





GEVULDE PAPRIKA

met rijst, rozijnen en gehakt

66 gram **Smart Rijst*** | 1 **rode paprika** | 100 gram **mager rundergehakt** | 2 **tomaten**, gesneden | 1 el **rozijnen*** | 1 teen **knoflook**, geperst | 1 el **paprikapoeder** | **zout** en **peper** naar smaak

Spoel de rijst af in een vergiet met koud water. Halveer de paprika en verwijder de zaden. Verhit onder-tussen een pan op het vuur en bak het gehakt rul. Voeg de tomaten, rozijnen, knoflook en paprikapoeder toe en bak nog even kort mee. Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe. Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de paprika helften in een ovenschaal en verdeel het rijst-gehakt mengsel er overheen. Mocht je vulling over hebben dan kan je dit ook verdelen in de ovenschaal. Schuif de ovenschaal voor 20 min. in de oven. Serveer op een bord en eet smakelijk!

Serveer met een frisse salade **TIP**

Energie **380 kcal** | Vet **20 gram** | Koolhydraten **16 gram** |
Vezels **5,5 gram** | Eiwit **46 gram**

BLOEMKOOL CURRY

met linzen en peultjes

66 gram **Smart Rijst*** | 150 gram **bloemkool** |
½ el **kokosolie*** | 50 gram **peultjes** | ½ **rode ui**,
gesneden | 100 ml **kokosmelk** | 2 el **currypasta** |
50 gram **linzen**

Spoel de Smart Rijst af met koud water in een vergiet. Snijd de bloemkool in roosjes en kook beetgaar in 10 minuten. Verhit ondertussen de kokosolie in een hapjespan. Bak de peultjes samen met de rode ui gaar in 5 minuten. Voeg de kokosmelk, currypasta en linzen toe aan de peultjes en roer goed door. Laat de saus een paar minuten pruttelen. Giet de bloemkool af en roer deze als laatste door de curry. Warm ondertussen de Smart Rijst op in de magnetron of bak even kort in een pan. Serveer de curry met de Smart Rijst.

Energie **370 kcal** | Vet **25,5 gram** | Koolhydraten **20 gram** |
Vezels **10,5 gram** | Eiwit **12,5 gram**

RECEPT

3





BIETENRIJST

met walnoten en geitenkaas

66 gram **Smart Rijnst*** | 1 el **olijfolie*** | ½ **ui**, gesnipperd
| 1 teen **knoflook**, geperst | 150 gram **gekookte bieten**,
geraspt | ½ **citroen** | 1 tl **gemalen komijn** | **zout** en **peper**
naar smaak | 60 gram **geitenkaas** | handje **walnoten***

Spoel de Smart Rijnst met koud water af in een vergiet.
Verhit de olijfolie in een pan en fruit daarin de ui en
knoflook. Voeg de bieten toe en bak deze 5 minuten mee.
Rasp de schil van de citroen en voeg dit samen met het
sap van de halve citroen, komijn, zout en peper toe.
Voeg daarna de Smart Rijnst en geitenkaas toe en roer
goed door totdat de geitenkaas is gesmolten.
Serveer de bietenrijst met de walnoten.

Energie **489 kcal** | Vet **37 gram** | Koolhydraten **17 gram** |
Vezels **10 gram** | Eiwit **15,5 gram**



SMART NOODLES

NOODLES

met beef

66 gram **Smart Noodles*** | 1/2 el **kokosolie*** |
120 gram **biefstuk**, in reepjes | 75 gram **peultjes** |
1 el **sesamzaad*** | 2 el **sojasaus**

Spoel de Smart Noodles af in een vergiet met koud water. Verhit de kokosolie in een wok en bak de biefstukreepjes kort aan. Schep de biefstukreepjes uit de wok en leg ze op een bord. Bak ondertussen de peultjes gaar in 5 minuten op hoog vuur. Voeg de biefstukreepjes toe bij de peultjes samen met de Smart Noodles, sesamzaad en sojasaus. Roer alles goed door en verwarm het geheel nog even kort op middelhoog vuur. Serveer op een bord met eventueel verse koriander.

*Lekker
met
limoen*

TIP

Energie **342 kcal** | Vet **12,5 gram** | Koolhydraten **22,5 gram** |
Vezels **5 gram** | Eiwit **32 gram**

RECEPT

5





*Ook
lekker met
peterselie*

TIP

SMART  NOODLES

SPICY NOODLE SOUP met paksoi en kip

66 gram **Smart Noodles*** | 250 ml **bouillon** | 1 cm **verse gember** | 50 gram **kastanje champignons** | 1 **paksoi**, gesneden | 120 gram **gerookte kipfilet** | 1 el **sojasaus** | 1 tl **sambal** | 1 el **koriander**

Spoel de Smart Noodles af in een vergiet met koud water. Breng de bouillon aan de kook. Verwijder ondertussen de schil van de gember en snijd in dunne plakjes. Maak de champignons schoon en snijd in stukjes. Voeg de gember en groente toe aan de bouillon en laat de soep 5 minuten koken. Snijd ondertussen de gerookte kipfilet in dunne reepjes en hak de koriander fijn. Voeg de gerookte kipfilet toe aan de soep. Breng de soep op smaak met sojasaus en sambal en roer goed door. Serveer de soep in een kom met verse koriander.

Energie **245 kcal** | Vet **7,5 gram** | Koolhydraten **18 gram** |
Vezels **5,5 gram** | Eiwit **22,5 gram**

RECEPT

6

NOODLES MET CHINESE KOOL

en tofu

66 gram **Smart Noodles*** | 1/2 el **kokosolie*** | 100 gram **tofu** | 100 gram **Chinese kool** | 1/2 **paprika**, gesneden | 1 **bosui**, gesneden | 1 tl **geelwortel** | 1/2 tl **chilipoeder** | 1 el **ketjap** | 1/2 el **honing*** | **peper** en **zout** naar smaak

Spoel de Smart Noodles af in een vergiet met koud water. Verhit de kokosolie in een wok en bak de tofu 3 minuten. Voeg de groente toe en bak het geheel gaar in ongeveer 5 minuten. Breng het groentemengsel op smaak met de kruiden, ketjap, honing, zout en peper. Voeg de afgespoelde Smart Noodles toe in de pan en roer alle ingrediënten goed door elkaar. Laat de pan nog even een paar minuten door verwarmen om het gerecht op temperatuur te krijgen. Serveer de noodles in een kom.

Energie **269 kcal** | Vet **12 gram** | Koolhydraten **22,5 gram** |
Vezels **7 gram** | Eiwit **14 gram**

RECEPT

7





Probeer eens met stokjes te eten. Hierdoor eet je langzamer en krijg je sneller een volstaan gevoel.

TIP

KERRIE KOKOS NOODLES met kalkoen

66 gram **Smart Noodles*** | ½ el **kokosolie*** | ½ **rode ui**
| 80 gram **kalkoenfilet** | 50 gram **champignons** | 100 gram **sperziebonen** | 50 ml **kokosmelk** | 75 ml **water** | 1 el **kerriepoeder** | 2 el **koriander**, fijn gehakt | **zout** en **peper** naar smaak

Spoel de Smart Noodles af in een vergiet met koud water. Verhit de kokosolie in een wok en fruit de rode ui. Snijd onder-tussen de kalkoenfilet in reepjes. Bak de kalkoenfilet goudbruin in ongeveer 5 minuten. Snijd de champignons in stukken en snijd de boven- en onderkant van de sperziebonen af. Doe de groente samen met de kokosmelk, water, kerriepoeder, zout en peper in de pan. Kook het geheel nog 10 minuten door, met het deksel op de pan, totdat de sperziebonen gaar zijn. Warm de Smart Noodles op in de magnetron of in een pan. Serveer de Smart Noodles met de kerrie kokossaus en koriander.

Energie **295 kcal** | Vet **16 gram** | Koolhydraten **10 gram** |
Vezels **8 gram** | Eiwit **24,5 gram**



SMART SPAGHETTI

SPAGHETTI MET GAMBA'S

in avocado roomsaus

66 gram **Smart Spaghetti*** | 1 teen **knoflook** | ½ **courgette** |
1/2 el **kokosolie*** | 100 gram **gamba's** | ½ **avocado** |
2 el **roomkaas light met kruiden** | handje **rucola** | **zout**
en **peper** naar smaak

Spoel de Smart Spaghetti af met koud water in een vergiet.
Pers de knoflook en snijd de courgette in blokjes. Verhit de
kokosolie in een wok en fruit de knoflook. Voeg de courgette
en gamba's toe en bak gaar in 5 minuten. Maak ondertussen
de romige saus door de avocado te mixen met de roomkaas
in een keukenmachine. Verwarm de Smart Spaghetti in de
magnetron of een pan. Haal de pan van het vuur en meng
de gamba's met de avocadosaus en de spaghetti.
Serveer met rucola.

Energie **378 kcal** | Vet **25,5 gram** | Koolhydraten **7,5 gram** |
Vezels **7,5 gram** | Eiwit **26 gram**

RECEPT

9





SPAGHETTI IN TOMATENSAUS

met gehaktballen

66 gram **Smart Spaghetti*** | 120 gram **mager rundergehakt**
| ½ **ui**, gesnipperd | 1 teen **knoflook** | **peper** en **zout** naar
smaak | 200 gram **tomaten uit blik** | handje **verse basilicum**
+ extra als garnering | 2 tl **Italiaanse kruiden**

Spoel de Smart Spaghetti af met koud water in een vergiet.
Meng in een kom het gehakt met de ui, knoflook, peper en
zout. Draai kleine balletjes van het gehaktmengsel en leg
de balletjes op een bord. Verhit een pan op het vuur en bak
de gehaktballetjes goudbruin. Voeg de tomaten, basilicum
en Italiaanse kruiden toe en roer goed door. Laat de saus 5
minuten pruttelen. Verwarm de Smart Spaghetti in een pan,
magnetron of voeg het toe aan de saus in de pan.
Serveer de pasta met verse basilicum.

Energie **410 kcal** | Vet **23 gram** | Koolhydraten **10,5 gram** |
Vezels **5 gram** | Eiwit **37,5 gram**



SPAGHETTI MET SPINAZIE

en zalm

66 gram **Smart Spaghetti*** | ½ el **olijfolie*** | 1 teen **knoflook**, geperst | ½ **rode ui**, gesnipperd | 200 gram **diepvries spinazie** | 120 gram **zalm** | 1 el **crème fraîche light** | **zout** en **peper**

Spoel de Smart Spaghetti af met koud water in een vergiet. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de diepvries spinazie en zalm toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Roer de crème fraîche erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper. Maak ondertussen de Smart Spaghetti warm in de magnetron of een pan. Serveer de Smart Spaghetti met de spinazie-zalmsaus.

Energie **410 kcal** | Vet **26,5 gram** | Koolhydraten **6,6 gram** |
Vezels **7,5 gram** | Eiwit **32 gram**

RECEPT

11





VEGA

spaghetti carbonara

66 gram **Smart Spaghetti*** | 75 gram **doperwten** |
½ **olijfolie*** | 1 teen **knoflook**, geperst | 50 gram
champignons | 75 gram **vega spekreepjes** |
2 **eieren** | 20 gram **geraspte 30+ kaas** | handje **rucola**

Spoel de Smart Spaghetti af met koud water in een vergiet. Zet een pan met water op het vuur en kook de doperwten gaar in 10 minuten. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de champignons en vega spekreepjes toe en bak deze 5 minuten aan. Kluts de eieren los in een kom en roer de geraspte kaas erdoor. Doe de afgespoelde Smart Spaghetti samen met het eimengsel bij de spekreepjes. Roer alle ingrediënten goed door elkaar totdat de eieren gestold zijn. Serveer de spaghetti op een bord met rucola.

Energie **488 kcal** | Vet **27 gram** | Koolhydraten **15 gram** |
Vezels **10 gram** | Eiwit **38,5 gram**



SMART FETTUCCINE



PASTASALADE

met tonijn

66 gram **Smart Fettuccine*** | 120 gram **tonijn uit blik*** |
½ rode **ui**, gesnipperd | 5 **zwarte olijven**, in plakjes | 2 hand-
jes **bladspinazie** | ½ **komkommer**, gesneden | 4 **cherry**
tomaten, gehalveerd | 2 el **hummus** | 1 el **magere yoghurt** |
½ **citroen** | **zout** en **peper** naar smaak

Spoel de Smart Fettuccine af met koud water in een vergiet. Laat de tonijn uitlekken en doe in een kom. Meng de tonijn met de olijven, spinazie, komkommer en tomaten in de kom en hussel goed door elkaar. Maak de dressing door de hummus te mengen met de yoghurt. Breng op smaak met het sap van een ½ citroen, zout en peper. Voeg de dressing samen met de afgespoelde Smart Fettuccine toe aan het tonijnmengsel en meng alle ingrediënten met elkaar. Serveer de pastasalade koud.

Energie **250 kcal** | Vet **5 gram** | Koolhydraten **9,5 gram** |
Vezels **7,5 gram** | Eiwit **35,5 gram**

RECEPT

13





KIP PESTO FETTUCCINE

met broccoli

66 gram **Fettuccine*** | 80 gram **broccoli** |
½ el **olijfolie*** | ½ rode **ui**, gesnipperd | 120 gram
kalkoenfilet | 1,5 el **pesto** | 1 el **Griekse yoghurt** |
1 el **pijnboompitten***

Spoel de Smart Fettuccine af met koud water in een vergiet. Zet een pan met heet water op het vuur. Snijd de broccoli in roosjes en kook gaar in 5 minuten. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui. Voeg de kalkoenfilet toe en bak goudbruin. Giet de broccoli af in een vergiet. Voeg de Smart Fettuccine, broccoli, pesto en Griekse yoghurt toe aan het kimpengsel. Roer goed door elkaar en zorg dat het gerecht op temperatuur komt. Rooster de pijnboompitten. Serveer de Fettuccine op een bord en bestrooi met de pijnboompitten.

Energie **455 kcal** | Vet **28 gram** | Koolhydraten **8 gram** |
Vezels **7 gram** | Eiwit **40 gram**

LINZENSOEP

met pasta

66 gram **Smart Fettuccine*** | ½ el **olijfolie*** | 1 stengel **bleekselderij** | 1 teen **knoflook** | 150 ml **water** | 150 gram **gepelde tomaten** | 1 **bouillonblokje** | **peper** naar smaak | 100 gram **linzen**, uitgelekt | 1 el **peterselie**, fijn gehakt

Spoel de Smart Fettuccine af met koud water in een vergiet. Snijd de bleekselderij in stukjes en pers de knoflook. Verhit olijfolie in een soeppan en bak de bleekselderij en knoflook kort aan. Voeg het water, gepelde tomaten en bouillonblokje toe en breng aan de kook. Breng de soep op smaak met peper. Voeg de afgespoelde Smart Fettuccine toe samen met de linzen en laat de soep weer op temperatuur komen. Serveer de linzensoep in een kom met verse peterselie.

Energie **200 kcal** | Vet **6,9 gram** | Koolhydraten **18,5 gram** |
Vezels **10 gram** | Eiwit **11 gram**

RECEPT

15





*Garneer
eventueel met
wat salade en
basilicum*

TIP

SMART  FETTUCCINE

OVENSCHOTEL

met kip en witlof

66 gram **Smart Fettuccine*** | ½ el **kokosolie*** | 100 gram **kipfilet**, gesneden | 200 gram **witlof**, gesneden | 50 gram **kastanje champignons**, gesneden | 100 gram **hüttenkäse** | ½ el **Dijon mosterd** | 30 gram **geraspte 30+ kaas**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Spoel de Smart Fettuccine af met koud water in een vergiet. Verhit de kokosolie in een wok en bak de kipfilet goudbruin. Voeg de witlof en champignons toe en bak deze nog even kort mee. Doe de Smart Fettuccine in een ovenschaal met het kipmengsel en roer de hüttenkäse en mosterd er doorheen. Strooi de geraspte kaas erover en plaats de ovenschaal in het midden van de oven. Bak de ovenschotel goudbruin in 30 minuten.

Energie **430 kcal** | Vet **20 gram** | Koolhydraten **8 gram** |
Vezels **5,5 gram** | Eiwit **55,5 gram**

Dit Smart Pasta receptenboek
van Body & Fit is met de grootste
zorgvuldigheid samengesteld.
De uitgever is niet verantwoordelijk
voor onjuiste of ontbrekende gegevens.

BODY&FIT[®]
BODYANDFIT.COM
