

**BODY&FIT®**

# Vega & FIT

*Vegetarische inspiratie*



8 718774 021245

# Colofon

## VEGA & FIT

Redactie, fotografie & vormgeving:  
**Team Body & Fit**

Redactieadres: **Mars 10,  
8448 CP Heerenveen**

Nederland: **+31 (0)513 – 683068**

België: **+32 (0) 32 932 606**

Info@bodyenfitshop.nl  
[www.bodyenfitshop.nl](http://www.bodyenfitshop.nl)

Druk: **Drukkerij Van der Eems,  
Heerenveen**

Met medewerking van:  
**Adobe Stock**

© Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, film of op andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming te hebben gevraagd aan Body & Fit. Body & Fit besteedt de grootst mogelijk zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van alle gepubliceerde artikelen en data. Body & Fit is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden of foutieve informatie in deze uitgave. Evenmin is Body & Fit verantwoordelijk voor handelingen van derden die mogelijk anderszins voortvloeien uit het lezen van deze uitgave. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden materiaal, zonder kennisgeving vooraf, niet of in gewijzigde vorm te publiceren.

Op 1 oktober is het wereld vegetarisme dag. Omdat het hedendaags zo'n belangrijk onderwerp is, vinden wij 1 vega dag per jaar eigenlijk niet genoeg. Ga bijvoorbeeld af en toe voor een *meat free Monday* of plan een aantal vegadagen per jaar in. Niet alleen goed voor jou, maar je helpt het milieu ook een handje! Maar we horen je al denken; hoe kan je nou lekker eten als vegetariër? Hoe zorg je ervoor dat het niet saai wordt en dat je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt? Je leest het allemaal in dit mini vegaboekje!

<b>THE BASICS</b>	4
<b>GEMAKKELIJK VEGETARISCH ETEN DOE JE ZO!</b>	6
<b>VEGA INSPIRATIE</b>	8
<b>LISA GOES VEGAN! - INTERVIEW</b>	10
• Vegan burgers	13
<b>WIST JE DAT?</b>	14
<b>RECEPTEN</b>	15
• Kikkererwten curry met bloemkool	16
• Gevulde zoete aardappel	18
• Pita pizza met aubergine en granaatappel	20
• Easy creamy pasta met avocadosaus	22
• Quiche met feta	24
• Chocolate chip cookies	26
• Protein bananenbrood	28
• Protein Oreo milkshake	30

**V** = Vegetarisch  
**Vb** = Vegan



# The basics

Zoals iedereen wel weet ben je een vegetariër wanneer je geen vlees eet, maar ook daar kun je nog onderscheid in maken. De één eet nog wel vis, schelp- en schaaldieren (pescotariër) en de ander eet nog wel zuivel en eieren (lacto-ovo-vegetariër). Daarnaast heb je ook veganisten, die helemaal geen dierlijke producten nuttigen. Dus ook geen zuivel, eieren en honing. Ook dragen veganisten vaak geen wollen kleding of leren schoenen.

## WAAROM DEZE KEUZE?

Je kan vegetariër worden om verschillende redenen. De één eet liever geen vlees omdat het niet leuk is voor de dieren en de ander doet het voor het milieu. Maar ook uit gezondheids-overwegingen kan je natuurlijk kiezen voor vegetarisme, of in ieder geval een aantal vega-dagen per week inlassen. Vlees is voor je lichaam namelijk best lastig te verteren, waardoor het zwaar op de maag kan liggen. Daarnaast eten mensen die ve-

getariër zijn vaak meer groente en fruit en liggen de cijfers van overgewicht bij deze groep een stuk lager. Vroeger was het niet heel gewoon om vlees te eten. Het werd juist gezien als een echte elite maaltijd, omdat het niet voor iedereen vanzelfsprekend was. En daarnaast moest je natuurlijk maar geluk hebben met de jacht. Het was toen nog niet zo gemakkelijk als nu, met de talloze keuze van vleessoorten in de supermarkt. Dit geeft ook

wel aan hoe "gewoon" wij het eten van vlees vinden. Maar onze enorme, wereldwijde vleesconsumptie is helaas wat minder positief door de enorme uitstoot van broeikasgassen en legt daarmee een enorme belasting op het milieu. Niet oké natuurlijk, want wij willen ook graag dat onze nakomelingen in een gezonde omgeving kunnen opgroeien. Maar wanneer iedereen een aantal dagen per week een vegetarische maaltijd op het menu zou zetten, dan zijn we al heel goed bezig.

## VEGA, EN NU?

Maar hoe maak je nou een vegetarische maaltijd die lekker is, en waarbij je eigenlijk ook niet het stukje vlees mist? Dat is eigenlijk helemaal niet zo moeilijk! Er zijn tegenwoordig genoeg vleesvervangers op de

markt die bijna dezelfde look-and-feel hebben als een echt stuk vlees. Daarnaast zijn ze verrijkt met vitamines die ook van nature voorkomen in vlees, zodat zij een volwaardige vervanger vormen. Ook met peulvruchten, tofu, tempeh en noten maak je een heerlijke, voedzame, vleesvrije maaltijd! Meer inspiratie voor heerlijke gerechten vind je verderop in dit boekje.

# Gemakkelijk vegetarisch DOE JE ZO!

WANNEER JE FANATIEK SPORT IS HET BELANGRIJK OM VOLDOENDE EIWITTEN BINNEN TE KRIJGEN. MAAR OM DAT OP EEN DUURZAMERE MANIER TE DOEN DAN MET VLEES, ZIJN WIJ AAN DE SLAG GEGAAN MET HET VERGROTEN VAN ONS AANBOD IN VEGETARISCHE PRODUCTEN. WELKE IS JOUW FAVORIET?



## NOTEN

Een handje noten of zaden is ideaal voor een flinke portie eiwitten, vitamines en mineralen. Ze zijn daardoor de perfecte aanvulling bij een vega maaltijd, maar ook heerlijk als lekkere snack tussendoor. Of wat dacht je van een notenburger of smoothie met een paar amandelen?

## PLANTAARDIGE EIWITTEN

Wanneer je via je voeding niet voldoende eiwitten binnenkrijgt, of op zoek bent naar een snelle en gemakkelijke, plantaardige eiwitbron na het sporten dan zijn onze plantaardige eiwitpoeders een goede keuze. Kies uit de soorten amandel-, pompoenpit-, erwt- of rijstewit. Hoog in eiwitten, mild van smaak en handig als aanvulling. Ook lekker om bakgerechten of smoothies een eiwitboost te geven!



## VEGAN LOW CALORIE MEAL

Vegan Low Calorie Meal is dé high protein en plantaardige maaltijdvervanger voor gewichtsverlies\*, speciaal ontwikkeld voor vegetariërs en veganisten! Deze maaltijdshake is perfect als ontbijt, lunch of avondeten of wanneer je maar wilt. Ook wanneer je weinig tijd hebt is deze shake in een handomdraai klaar. Vegan Low Calorie Meal bevat precies wat je nodig hebt: maar liefst 17 gram eiwitten per shake, bouwstoffen, voedingsstoffen, voedingsvezels en alle vitamines van A t/m Z. Zo weet je zeker dat je tijdens je dieet niets tekort komt. En dat allemaal 100% plantaardig!



\*De vervanging van twee dagelijkse maaltijden van een energiebeperkt dieet door een Vegan Low Calorie Meal draagt bij tot gewichtsverlies. Met één Low Calorie Meal krijg je 33.3% van de RI aan vitamines en mineralen binnen.



## VEGAN VITAMIN D3

Vitamine D is onder andere heel belangrijk voor je botten, het immuunsysteem, sterke tanden én het behouden van soepele en sterke spieren. Ons lichaam maakt vitamine D aan onder invloed van zonlicht. In de maanden oktober tot maart is de zon echter een stuk minder sterk in ons koude kikkerlandje en zijn we ook wat minder buiten. Genoeg reden dus om wat extra van deze vitamine te nemen! Vegan Vitamine D3 van Body & Fit is perfect voor zowel vegetariërs als veganisten. Deze kleine eetbare tabletjes met een heerlijk zoete smaak bevatten plantaardige vitamine D3 gewonnen uit mos!

## VEGAN OMEGA-3

Omega-3 vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten, waarbij EPA en DHA bijdragen tot de instandhouding van de normale bloeddruk en ook goed voor het hart zijn. DHA en EPA zitten vooral in vette vissoorten, daarom hebben wij een speciale variant ontwikkeld welke geschikt is voor zowel vegetariërs als veganisten! Vegan Omega-3 van Body & Fit uit algenolie is 100% plantaardig en heeft bovendien niet de typische visolie nasmaak!



# Vega inspiratie

BOEKEN

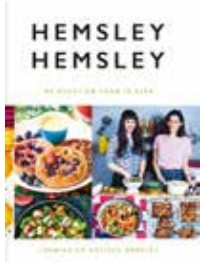


## Veg!

Een prachtig boek met groenten in de hoofdrol! Vol inspiratie voor vegetariërs, maar ook wanneer je meer wil afwisselen met groente. Veg! bevat maar liefst 400 ver-schillende recepten en biedt voor ieder wat wils.

## SLA

Na het succes van de gelijknamige saladebar SLA, was het tijd om alle heerlijke recepten te bundelen. Met als resultaat een handboek voor groen, gezond en geweldig lekker eten! SLA zit bomvol waanzinnig lekkere recepten voor salades, dressings, gevulde soepen, sappen, smoothies, zoete snacks en meer! €24,99\*



## De kunst om goed te eten - HEMSLEY HEMSLEY

"De kunst om goed te eten" is een prachtig vormgegeven boek, geschikt voor iedereen die op een praktische manier een gezonde twist wil geven aan zijn/haar leefstijl. Het boek bevat naast heerlijke recepten ook handige tips en adviezen die op een leuke, *down to earth* manier worden uitgelegd.

## Deliciously Ella

Hongerlijden, ingewikkelde recepten of calorieën tellen passen niet in het straatje van Ella. Maar supergezond eten met de allerlekkerste ingrediënten, helemaal puur en onbewerkt wel! Deliciously Ella bevat maar liefst 100 natuurlijke, plantaardige, zuivel- en glutenvrije recepten.



# BLOGS

WE HEBBEN ALLEMAAL WEL VAN DIE MOMENTEN WAAROP INSPIRATIE VER TE ZOEKEN IS, EN WE ECHT NIET WETEN WAT WE NU WEER EENS MOETEN ETEN. MAAR GELUKKIG ZIJN ER GENOEG LEUKE FOODBLOGS VOOR EEN FLINKE DOSIS FRISSE EN NIEUWE INSPIRATIE! DEZE BLOGS STAAN VOL MET HEERLIJKE RECEPTEN, PRACHTIGE FOODFOTO'S, GOEDE TIPS EN ADVIEZEN OM EEN HEERLIJKE VEGA MAALTIJD IN ELKAAR TE DRAAIEN. WIJ HEBBEN DE LEUKSTE VOOR JE OP EEN RIJTJE GEZET!

### MY NEW ROOTS



Wanneer je op zoek bent naar *plant-based* inspiratie dan ben je bij *My New Roots* van Sarah aan het juiste adres! Heerlijke recepten, met uiteenlopende ingrediënten die stuk voor stuk waanzinnig lekker smaken. Denk aan mooie ontbijtjes, heerlijke snacks en supergezonde maaltijden.

### OH SHE GLOWS



Angela Liddon is het inspiratieve brein achter deze leuke website. Haar recepten zijn vrij van vlees en zuivel en grotendeels ook van gluten, soja en bewerkte ingrediënten. De recepten zijn makkelijk klaar te maken en zorgen voor een prachtige *glow from inside out!*

### THE FIRST MESS



Laura schrijft op haar blog *The First Mess* over de dingen die ze leuk vindt: koken met natuurlijke, plantaardige ingrediënten en het delen van gezonde maaltijden. Haar prachtige foodfoto's laten je water-tanden bij elk gerecht waardoor je alleen nog maar zin hebt om zelf de keuken in te duiken.

### LOVE & LEMONS



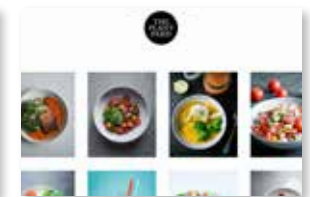
Jeanine maakt de lekkerste gerechten en fotografeert deze samen met haar man Jack. Je kan haar gerechten herkennen aan seizoensingrediënten met als *finishing touch* een *squeeze of lemon*, wat een knipoog is naar haar perfect toepasselijk gekozen naam.

### NATURALLY ELLA



In 2007 startte Ella haar blog en haar weg naar een gezonde levensstijl. Sindsdien is haar website enorm gegroeid en heeft ze een grote passie voor vegetarische recepten en koken met natuurlijke ingrediënten. Niet alleen vol inspiratie maar ook nog eens heel handig, je kan namelijk recepten zoeken per ingrediënt.

### THE PLANT FEED



*The plant feed* is een verzameling van lekkere, voedzame, kleurrijke en plantaardige recepten. Altijd vegan, biologisch, vaak *high carb/low fat*, fantastisch gefotografeerd en lekker simpel! Dus mocht je op zoek zijn naar een regenboog maaltijd op je bord, dan is *The plant feed* jouw ultieme inspiratie!



# Lisa goes Vegan

FOTO: PUUR BY DYANA

LISA GING VAN VLEESETER NAAR VEGANIST EN EET NU RUIM 4 JAAR PLANTAARDIG. JE KUNT HAAR KENNEN VAN HAAR BLOG GENAAMD [LISAGOESVEGAN.COM](https://www.lisagoesvegan.com), WAAR ZE HEERLIJKE VEGAN RECEPTEN, HOTSPOTS EN LEUKE TIPS & TRICKS DEELT. VOOR VEGAN INSPIRATIE BEN JE BIJ LISA ZEKER AAN HET GOEDE ADRES! EN YAY, MOMENTEEL WERKT ZE AAN HAAR EERSTE BOEK, WAT EIND NOVEMBER UIT KOMT!

## **Je bent van vleeseter overgestapt naar puur plantaardig eten. Waarom heb je hiervoor gekozen?**

Klinkt extreem hè? Ik was een echte vleesliefhebber en kon enorm genieten van kaasplankjes, saucijzenbroodjes en gehaktballen. Totdat ik het boek *Skinny Bitch* las en op Bali een *surfchick* ontmoette die zei dat ze vegan was. Vegan? Wat is dat in godsnaam? Ik ben in de stof gedoken en kwam tot de conclusie dat ik goed voor mijn lichaam, de aarde en de dieren wilde zorgen. Het antwoord was plantaardig eten. Ik keek documentaires, las veel artikelen en keek filmpjes over veganisme en werd steeds enthousiaster over plantaardig eten.

## **Van vleeseter naar veganist is best een grote stap en voor veel mensen waarschijnlijk niet makkelijk. Hoe pak je dit aan en heb jij nog goede tips?**

Ja, dat is zeker een grote stap! *Cold turkey* (ha ha) overstappen op een plantaardig voedingspatroon klinkt misschien onmogelijk. Ik ben zelf stap voor stap overgestapt en raad dit mensen ook zeker aan. Geef jezelf wat tijd om aan een nieuwe manier van eten te wennen. Begin met makkelijke, lekkere recepten voor thuis, neem wat lekkers mee op een borrel of feestje (om andere mensen te laten proeven), organiseer een leuk vegan-entje met vrienden of doe mee aan de *Vegan Challenge*. Op mijn website en in mijn aankomende boek deel ik ook veel praktische tips om de overgang heel makkelijk te maken.

## **Zijn er producten die je nog mist of dingen die je moeilijk vindt, nu je geen dierlijke producten meer eet?**

Geloof je me als ik zeg dat ik echt helemaal niets mis? Weet je waarom? Omdat ik niets hoeft te missen! Wil je lekker *healthy*? Courgette pasta's, buddha bowls, gevulde salades, tempoh burgers, groene smoothies. Wil je (gezond) zondigen en in je zondagse kloffie naar de supermarkt? Zoete aardappel brownies, *vegan* meringue, *raw vegan* Snickers taart, klassieke Oreo koekjes, de meeste chips smaken, noten, Skittles en nog genoeg chocolade waar je uit kunt kiezen. Kortom, *the sky is the limit!*

## **Wat is de vreemdste vraag die iemand ooit aan je heeft gesteld op het gebied van veganisme?**

De vreemdste vraag? Hmm...de vraag of ik mijn kind borstvoeding zal gaan geven haha.

## **Veel mensen denken dat ze bij een vegan lifestyle niet genoeg voedingsstoffen binnenkrijgen.**

### **Hoe vang jij dit op?**

Veel mensen zijn inderdaad bang dat je niet genoeg gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt als je plantaardig eet. Niets is minder waar, sterker nog; als je een gevarieerd plantaardig voedingspatroon erop nahoudt, zal je relatief méér vezels, mineralen en vitamines binnenkrijgen dan wanneer je dierlijke producten eet. >

**En speciaal voor onze sporters: hoe zorg je ervoor dat je toch voldoende eiwitten binnenkrijgt voor optimaal herstel en groei van spiermassa?**

Nou easy! Een plantaardig voedingspatroon is (naar mijn mening) de beste keuze die je als sporter kunt maken. Zoek maar eens 'vegan athlete' in Google en het zal je verbazen. Met een plantaardig voedingspatroon kun je alles binnenkrijgen voor genoeg energie en spieropbouw zónder dat je onnodige en ongezonde dierlijke vetten, cholesterol en calorieën binnenkrijgt. Volkoren granen, bonen, groenten, gefermenteerde soja, fruit, noten en zaden zijn perfecte bronnen van koolhydraten en eiwitten. Voor een optimale

eiwitopname kun je het beste plantaardige eiwitbronnen combineren. Dit betekent dat je bijvoorbeeld granen met peulvruchten of granen met noten goed kunt combineren. Daarbij zijn er ook nog enorm veel plantaardige eiwitpoeders op de markt gemaakt van o.a. hennep of erwten. Genoeg keus lijkt me!

**Waarom zouden volgens jou iedereen (of meer mensen) veganistisch moeten eten?**

Waarom zou je niet kiezen voor een gezonder, beter en lekker alternatief? Naast dat het goed voor je gezondheid is, en je niet bijdraagt aan dierenleed, bespaar je ontzettend veel drinkwater (want, voor de productie van 1 kilo rundvlees is 15.000 liter water nodig). Je zorgt dus goed voor jezelf, de dieren en je draagt je steentje bij aan een beter milieu: een win-win situatie dus!

**Vind je het ook weleens lastig om vegan te zijn? Bijvoorbeeld met sociale gelegenheden, feestjes, verjaardagen etc. En hoe los je dat dan op?**

In het begin was dat wel even wennen. Maar inmiddels is het niet gek meer om bewust met eten bezig te zijn. Wat snelle tips? Wees positief, sta open voor andermans mening en veroordeel niet. Zie vaker plantaardig eten als een leuke uitdaging! Ga je bij een restaurant eten? Stuur het restaurant dan vooraf een aardig mailtje of geef even een belletje. Ga je bij vrienden thuis eten? Maak er iets leuk en positiefs van en bied aan om zelf iets plantaardigs mee te nemen. Wedden dat iedereen jou gerecht wil proeven?!

**Zijn er meer mensen in je nabije omgeving vegan? En zo niet, hoe doe je dat als je samen gaat eten bijvoorbeeld?**

Ik heb het geluk dat inmiddels heel veel vriendinnen vega of vegan eten. Maar ook met vleeseters is het geen probleem. Vaak eten ze met mij mee of laat ik de kaas o.i.d. weg uit mijn gerecht. Er is tegenwoordig altijd wel een mogelijkheid. Zo maakte ik laatst tempeh saté voor mijn vader (een vleesliefhebber) en hij vond het heerlijk!

**Waar haal jij je vegan inspiratie vandaan?**

Tijdens reizen doe ik veel inspiratie op! Berlijn is bijvoorbeeld mijn lievelingsstad en daar lopen ze al voor op het gebied van veganisme. Israël schijnt ook geweldig te zijn en daar ga ik binnenkort hopelijk heen!  
*Eat fruit, not friends!*

WWW.LISAGOESVEGAN.COM  
@LISAGOESVEGAN  
LISAGOESVEGAN



FOTO: PUUR BY DYANA

# Vegan Burgers



20 MINUTEN + 30 MINUTEN OVENTIJD

**4 GROTE BURGERS**

- 1 glazen pot **linzen**/320 gram **geweeekte linzen**
- 3 middelgrote **wortels**
- 1 bakje **zongedroogde tomaten\***
- 50 gram **geroosterde amandelen\***
- 70 gram (glutenvrije) **havermout\***
- 2 **uien**
- 1-2 el **olijfolie\***
- Kruiden: 2 el **komijnpoeder** en **oregano**
- Peper** en **zout** naar smaak

*Burger toppings (suggesties):*

- 4 **(spelt)broodjes**
- tomatenketchup**
- 1 **avocado**, in plakjes
- 2 handjes **verse spinazie**
- 8 **cherrytomaatjes**

*Gebruik je linzen uit pot? Spoel ze dan goed af. Gebruik je geweekte linzen? Dan hoef je deze niet eerst voor te koken.*

Maal de amandelen en havermout fijn in je keukenmachine/krachtige blender totdat je een meelsubstantie hebt. Snipper de ui, snijd de wortels en zongedroogde tomaten in kleine stukjes en voeg deze samen met de linzen toe in je keukenmachine. Maal totdat alles goed gemengd is (maar niet te fijn, het mag wel structuur hebben). Voeg wat olijfolie toe als je merkt dat het wat te droog is en je keukenmachine moeite heeft om het te malen.

Doe het mengsel in een bak en voeg de kruiden (komijnpoeder, oregano, peper en zout) toe. Kneed goed door met je handen.

Pak nu plasticfolie en een deksel van een beschuitbus (of van een grote pindaaspot). Hier ga je de burgers in maken. Bekleed de deksel met een laagje plasticfolie en vul dit met het burgermengsel. Vouw de burger met het folie dicht en leg ze eventjes 10 minuten in de vriezer om de vorm te behouden. Verwarm de oven ondertussen voor op 180 graden. Haal de burgers uit de vriezer en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de burgers goudbruin in ongeveer 30 minuten. Serveer ze op een meergranen, spelt of glutenvrij broodje en besmeer de burgers met ketchup, hummus, sla, avocado en tomaatjes!

# Weist je dat...

... 14,5% VAN DE UITSTOOT VAN DE BROEIKASGASSEN WERELDWIJD WORDT VEROORZAAKT DOOR DE VEEHOUDERIJ?

... je meer water bespaart met het laten

staan van een hamburger dan met korter douchen?

... ongeveer 4% van de bevolking vegetariër is? Dit zijn zo'n 700.000 Nederlanders en dit aantal stijgt nog ieder jaar.

... er minder water nodig is om een vegetariër of veganist een jaar lang van voedsel te voorzien dan voor de productie van één maand voedsel voor een vleeseter!

... een vegetariër gemiddeld 727 dieren bespaart in zijn hele leven.



... Nederlanders elke dag samen zo'n 400.000 dieren eten?

... ER VEEL VEGETARISCHE INSTINKERS ZIJN ZOALS SNOEPJES, KOEKJES EN KAAS (BEVAT GELATINE OF STREMSEL).

... fruitisme de extreemste vorm van vegetarisme is? Fruitariërs eten alleen fruit, noten, graankorrels en pitten van een boom of plant die in leven blijft.


... VEGETARIËRS MOETEN LETTEN OP DE INNAME VAN VOLDOENDE EIWITTEN, VITAMINE B12, IJZER, ZINK EN VETZUREN.

... Nederland circa 60% gebruikt van het eigen graanverbruik om vee mee te voeden? Wereldwijd wordt zelfs 50% van het geteelde graan gevoerd aan dieren.



# Recepten





WIST JE DAT... DE COMBINATIE VAN  
PEULVRUCHTEN EN NOTEN SAMEN  
MET EEN GRAANSOORT ZORGT  
VOOR DE VORMING VAN  
EEN COMPLEET EIWIT?

# Kikkererwten curry met bloemkool

45 MINUTEN – 4 PERSONEN

1 **bloemkool**

½ **flespompoe**

1 **ui**

1 **teentje knoflook**

1 el **kokos- of olijfolie\***

400 gram **kikkererwten\***

1 blokje **groentebouillon**

250 ml **kokosmelk\***

Mix van **kurkuma**, **paprikapoeder** en **chilipeper**

Verse **koriander**

Snijd de bloemkool in roosjes en de pompoe in blokjes. Snipper de ui en pers de knoflook. Verhit ondertussen de olie in een hapjespan en bak de ui samen met de knoflook. Voeg de bloemkool en pompoe toe en bak even kort mee. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en roer ze door de groente in de pan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de kokosmelk en 250 ml water toe. Breng op smaak met kurkuma, paprikapoeder en chilipeper en roer goed door. Doe een deksel op de pan en laat de curry 20 minuten sudderen op laag vuur. Haal de deksel van de pan en roer nogmaals goed door. Laat de curry nog 5 minuten doorkoken zonder deksel zodat de saus wat dikker kan worden. Hak de verse koriander fijn en serveer dit over de curry. Lekker met zilvervliesrijst, quinoa of naanbrood!

VOEDINGSWAARDE, PER PERSOON  
ENERGIE **371 KCAL** | VET **17 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **35,5 GRAM** | VEZELS  
**13,5 GRAM** | EIWITTEN **13 GRAM**

\*Verkrijgbaar bij Body & Fit

# Gevulde zoete aardappel

50 MINUTEN – 2 PERSONEN

2 zoete **aardappels**

Scheutje **olijfolie\***

75 gram **hüttenkäse**

1 **bosui**

**Peper** en **zout** naar smaak

Verse **kruiden** (bijv: **bieslook**)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Boen de zoete aardappels schoon onder de kraan. Dep ze goed droog met een theedoek. Prik de aardappels op enkele plekken in met een vork en wrijf ze in met olijfolie. Wikkel de zoete aardappels in aluminiumfolie en gaar ze in ongeveer 30-45 minuten in de oven. Snijd de zoete aardappels open en vul met de hüttenkäse, bosui, peper, zout en verse kruiden. Genieten maar!

VOEDINGSWAARDE, PER PERSOON  
ENERGIE **185 KCAL** | VET **4,5 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **28 GRAM** |  
VEZELS **4 GRAM** | EIWITTEN **6 GRAM**

\*Verkrijgbaar bij Body & Fit



# Pita pizza met aubergine EN GRANAATAPPEL

20 MINUTEN + 15 MINUTEN OVENTIJD

4 PERSONEN

1 **aubergine**

1 el **olijfolie\***

4 **spelt, volkoren** of **low carb\*** pitabroodjes

100 gram **pasta-** of **pizzasaus** (zonder toegevoegde suikers)

1/2 bakje **granaatappelpitjes** (of pitjes van 1/2 granaatappel)

100 gram **geitenkaas** (met vegetarisch stremsel)

10 gram **peterselie**

Snijd de aubergine in dunne plakken en bestrijk ze dun met een laagje olijfolie. Verhit ondertussen een grillpan op het vuur. Wanneer je de aubergineplakken invet, in plaats van de grillpan zelf, voorkom je dat alle olie tussen de ribbels van de pan blijft hangen. Grill de aubergineplakken aan beide kant gaar en lichtbruin. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de pitabroodjes op de bakplaat. Besmeer de pitabroodjes met pasta- of pizzasaus en beleg met de gegrilde aubergine, granaatappelpitjes en geitenkaas. Schuif de bakplaat in de oven en bak de pita pizza's gaar in ongeveer 12-15 minuten. Bestrooi de pizza's met verse peterselie. Ook lekker met een handje rucola!

## Tip!

Vervang de geitenkaas in dit recept ook eens voor edelgistvlokken.  
Heerlijk *cheesy* van smaak en helemaal vegan!

VOEDINGSWAARDE, PER PERSOON  
KCAL **311 KCAL** | VET **8 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **45 GRAM** | VEZELS  
**4,5 GRAM** | EIWITTEN **12,5 GRAM**

\*Verkrijgbaar bij Body & Fit



MET LOW CARB PITA BROODJES  
DIE VERKRIJGBAAR ZIJN BIJ  
BODY & FIT MAAK JE DEZE  
PITA PIZZA QUA VOEDINGSWAARDE  
NOG GUNSTIGER!



WIL JE WAT MEER BITE?  
VOEG DAN GEROOSTERDE  
PIJNBOOMPITTEN TOE VOOR  
EEN EXTRA SMAAKSENSATIE.

# Easy creamy pasta met avocadosaus

20 MINUTEN – 2 PERSONEN

100 gram **Low Carb High Protein Pasta\*** (of **volkorenspaghetti\***)

½ el **olijfolie\***

1 teentje **knoflook**

½ **ui**

1 **avocado**

Handje **verse basilicum**

Sap van ½ **verse citroen**

**Zout** en **peper** naar smaak

150 gram **cherrytomaten**

50 gram **rucola**

Bereid de spaghetti of pasta volgens de verpakking. Verhit de olijfolie in een wok. Pers ondertussen de knoflook fijn en snipper de ui. Fruit de knoflook en ui even kort aan in de wok. Zet daarna het vuur uit. Maak de saus in een keukenmachine of blender door de avocado zonder pit, basilicum, citroensap, peper en zout te blenden tot een gladde saus. Halveer alvast de cherrytomaten. Giet de pasta af en doe samen met de avocadosaus en cherrytomaten in de wok. Zet het vuur weer even halfhoog aan en laat het gerecht warm worden. Serveer de pasta met verse rucola!

VOEDINGSWAARDE, PER PERSOON  
KCAL **391 KCAL** | VET **21 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **15 GRAM** | VEZELS  
**14,5 GRAM** | EIWITTEN **27 GRAM**

\*Verkrijgbaar bij Body & Fit

# Quiche met feta

15 MINUTEN + 45 MINUTEN OVENTIJD – 4 PERSONEN

- 1 teentje **knoflook**
- 1 bosje **bosui**
- 1 **rode paprika**
- ½ el **kokosolie\***
- 200 gram gewassen **spinazie**
- 5 **eieren**
- 150 gram **hüttenkäse**
- 100 gram **feta** (met vegetarisch stremsel)
- Zout en peper** naar smaak
- Verse peterselie**

Pers de knoflook, snijd de bosui in ringen en snijd de paprika in blokjes. Verhit de olie in een wok en bak de groente even kort aan. Voeg de spinazie toe en wok mee totdat deze geheel geslonken is. Haal daarna de pan van het vuur. Mocht er veel vocht vrijkomen dan kan je dit het beste uit de pan scheppen, anders wordt je quiche ook erg vochtig. Klop de eieren los in een kom en roer de hüttenkäse erdoorheen. Verbreek de feta boven de kom en breng op smaak met zout, peper en verse peterselie. Meng het eimengsel met de groente uit de wok. Vet een ovenschaal in en verdeel het quichemengsel over de schaal. Bak de quiche gaar in 45 minuten. Lekker met een frisse groene- of tomatensalade!

VOEDINGSWAARDE, PER PERSOON  
ENERGIE **285 KCAL** | VET **13,5 GRAM** | KOOLHYDRATEN **5,5 GRAM** |  
VEZELS **3 GRAM** | EIWITTEN **19 GRAM**

\*Verkrijgbaar bij Body & Fit



BEN JE VEGETARISCH MAAR EET  
JE OOK GEEN EIEREN?  
VERVANG DE EIEREN IN DIT  
RECEPT DAN VOOR TOFU.

# Chocolate chip cookies

10 MINUTEN + 20 MINUTEN OVENTIJD – 12 STUKS

2 **dadels\***, ontpit

1 **ei**

Scheutje **water**

75 gram **amandelmeel\***

75 gram **Ultra Fine Oats\***

2 el **honing\***

1 el **kokosolie\***

Snufje **zeezout**

50 gram **pure chocolade (>70%)\***

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de dadels samen met het ei en een scheutje water in de blender en mix tot een glad geheel. Doe het amandelmeel en de Ultra Fine Oats in een kom en meng samen met het dadelmengsel. Voeg de honing, kokosolie, zout en gehakte pure chocolade toe. Bekleed een bakblik met bakpapier. Vorm koekjes van het beslag en leg ze op de bakplaat. Bak de koekjes goudbruin in 20 minuten in de oven.

VOEDINGSWAARDE, PER KOEKJE  
ENERGIE **112 KCAL** | VET **7 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **11 GRAM** |  
VEZELS **2 GRAM** | EIWITTEN **3 GRAM**

\*Verkrijgbaar bij Body & Fit



MAAK DIT BANANENBROOD HEEL EENVOUDIG VEGAN DOOR DE EIEREN TE VERVANGEN DOOR 3 EL CHIAZAAD TE MENGEN MET 10 EL WARM WATER, EVEN LATEN RUSTEN TOT HET EEN DIK PAPJE WORDT EN HET KAN BIJ HET BESLAG.



# Protein bananenbrood MET PLANTAARDIG EIWITPOEDER

10 MINUTEN + 45 MINUTEN OVENTIJD – 10 PLAKKEN

5 **medjoul dadels\***, ontpit

3 **eieren**

3 **rijpe bananen**

50 gram **Ultra Fine Oats\***

50 gram **amandelmeel\***

1 maatschep **plantaardig eiwitpoeder** (bijvoorbeeld **Almond Protein\***)

1 el **bakpoeder**

1 tl **vanillepoeder\***

1 handje **amandelen\***, gehakt

*Optioneel:* **kokosolie\*** om in te vetten

Verwarm de oven voor op 180 graden. Laat de dadels kort weken in een kom met heet water. Doe de dadels, bananen en eieren in de blender en meng tot een glad geheel. Doe de Ultra Fine Oats, amandelmeel, eiwitpoeder, bakpoeder en vanillepoeder in een kom en meng met het bananenmengsel. Voeg nu de gehakte amandelen toe en roer nogmaals goed door.

Bekleed een cakevorm met bakpapier of vet in met kokosolie. Giet het beslag in het bakblik en bak gaar in 45 minuten in het midden van de oven.

Laat het bananenbrood goed afkoelen en snijd in plakjes.

VOEDINGSWAARDE, PER PLAK  
ENERGIE **149 KCAL** | VET **6 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **16 GRAM** | VEZELS  
**2,5 GRAM** | EIWITTEN **7 GRAM**

\*Verkrijgbaar bij Body & Fit

# Protein Oreo milkshake

5 MINUTEN - 2 PERSONEN

300 ml **water**

1 maatschep **plantaardig eiwitpoeder** (bijvoorbeeld **Pea Protein Isolate\***)

1 bevroren **banaan**

4 **Oreo koekjes**

*Optioneel:* 1 mespuntje **vanillepoeder\***

Doe de amandelmelk, eiwitpoeder, bevroren banaan en twee Oreo's in de blender. Meng tot een gladde milkshake en giet in een glas. Verkruimel de laatste Oreo eroverheen en serveer met een rietje.

VOEDINGSWAARDE, PER PERSOON  
ENERGIE **216 KCAL** | VET **3,5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **19 GRAM** | VEZELS  
**2 GRAM** | EIWITTEN **14,5 GRAM**

VERVANG DE VANILLEPOEDER OOK  
EENS VOOR **NATURAL FLAVOURING\***  
VOOR EEN VERRASSENDE TWIST.

\*Verkrijgbaar bij Body & Fit



WIST JE TROUWENS DAT  
OREO'S HELEMAAL VEGAN  
ZIJN?





**HIGH  
PROTEIN  
14G**

**BODY&FIT®**

# SMART WRAPS

**45%  
MINDER  
KOOLHYDRATEN**



## WEL DE WRAPS EN NIET DE KOOLHYDRATEN!

Smart Wraps zijn uniek en bevatten zelfs gemiddeld 45% minder koolhydraten vergeleken met gangbare wraps. Smart Wraps bevatten daarbij 14 gram eiwit en 5 gram voedingsvezels per wrap. Ideaal voor iedereen en een echte aanrader als je op dieet bent of fanatiek sport.