

# 365 DAGEN

# Voorwoord

‘Wat eten we vandaag?’, is wellicht de meest gestelde vraag waar je vaak niet meteen een antwoord op hebt. Met dit kookboek verandert dat voorgoed. In dit boek vind je voor elke dag van het jaar een suggestie voor een dagmenu en een bijbehorend recept. Het is een kookboek geworden waar zowel klassieke als nieuwe gerechten in opgenomen zijn.

Het boek is gebaseerd op de richtlijnen van het SmartPoints® plan van WW. Dit houdt in dat aan alle dagmenu's en recepten een SmartPoints waarde is toegekend. Bij het samenstellen van de dagmenu's is rekening gehouden met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden, zodat het lichaam voldoende gezonde voedingsstoffen binnen krijgt.

Elk dagmenu heeft een SmartPoints dagtotaal van 23. Als je SmartPoints dagtotaal hoger is, mag je voedingsmiddelen toevoegen, porties vergroten of een extra tussendoortje nemen. Heb je vandaag toch zin in iets anders dan wat er voorgesteld wordt? Geen enkel probleem, kies gerust iets waar je wel zin in hebt, maar let wel op dat je je SmartPoints budget niet overschrijdt.

Bij het kiezen van de recepten hebben we rekening gehouden met de seizoenen. Op die manier kun je steeds genieten van seizoensproducten en gerechten.

Wij hopen dat je veel afslankplezier beleeft aan dit boek en dat het je helpt om te genieten van evenwichtige en lekkere recepten.

## Het WW program team

### Receptinformatie

1 kl = 1 koffielepel = 5 g/5 ml

1 el = 1 eetlepel = 15 g/15 ml

**3** De SmartPoints® waarde onder het recept wordt weergegeven per persoon of per portie.

# Inhoud

Voorwoord ..... p 4

Dagmenu's (gebaseerd op een SmartPoints® dagtotaal van 23) en recepten

Winter ..... p 6

Lente ..... p 102

Zomer ..... p 198

Herfst ..... p 294

Index Smart Points waarden..... p 390

# Winter



## Ontbijt **3**

30 g ongezoete muesli  
200 g magere yoghurt  
Banaan

## Lunch **10**

Salade van:

Rauw witlof

40 g roquefortkaas

2 walnoten

2 kl yoghurtdressing

Peer

## Hoofdmaaltijd **8**

Gekookte prinsessenbonen

120 g struisvogelfilet gebakken in

1 kl olie

100 ml WW roomsaus

150 g gekookte aardappelen

## Tussendoortje **2**

Sinaasappelmousse

# Week 1

## Dag 1

### Sinaasappelmousse

Voor 4 personen | Bereidingstijd: 30 minuten + 60 minuten in de koelkast

3 sinaasappels

400 g magere plattekaas/  
kwark

3 el zoetstof in  
poedervorm

2 eiwitten

Pers de sinaasappels. Meng het sap met de plattekaas/kwark en breng op smaak met de zoetstof. Klop de eiwitten stijf en spatel ze voorzichtig door het plattekaas-/kwarkmengsel. Verdeel de sinaasappelmousse over 4 ijscoupees en zet 1 uur in de koelkast. Werk net voor het opdienen af met stukjes fruit met een SmartPoints® waarde van 0.

**2** SmartPoints® waarden per persoon

# Week 1

## Dag 2

### Gevulde aardappelen met garnalen

Voor 4 personen | Bereidingstijd: 50 minuten

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 4   | <b>grote vastkokende aardappelen (200 g/stuk)</b>            | 160 g gepelde garnalen                  |
|     |  | 2 el gehakte bieslook (of lente-uitjes) |
| 120 | <b>g light roomkaas/zuivelspread met knoflook en kruiden</b> | Peper en zout                           |

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de aardappelen in de schil. Laat ze afkoelen, halveer ze en hol de helften uit zonder de schil te beschadigen. Prak het binnenste van de aardappelen met een vork en voeg de roomkaas/zuivelspread en de bieslook toe. Breng op smaak met peper en zout. Vul de halve aardappelen met dit mengsel en bedek met de garnalen. Leg de halve aardappelen in een ovenschaal met een bakvel en laat ze 5 minuten garen in de oven.

**7** SmartPoints® waarden per persoon

#### Ontbijt **6**

- 2 sneetjes volkoren roggebrood/Fries roggebrood (60 g)
  - 2 kl minarine/halvarine
  - 40 g rookvlees
- Sinaasappel

#### Lunch **8**

Vetarme groentesoep

- 2 sneetjes volkoren roggebrood/Fries roggebrood (60 g) belegd met:
- Rauwkost
- 50 g gerookte zalm
  - 30 g light mozzarella
  - 1 kl olie

#### Hoofdmaaltijd **9**

Wokgroenten gewokt in

- 1 kl olie

Gevulde aardappelen met garnalen

#### Tussendoortje **0**

- 200 g magere yoghurt
- Appel uit de oven met kaneel

## Ontbijt 5

40 g cornflakes

200 g magere yoghurt

Banaan

## Lunch 6

1 pitabroodje (45 g) gevuld met:

Reepjes sla, ui, paprika

50 g magere gekookte ham

1 el yoghurt dressing

## Hoofdmaaltijd 10

Couscous met lamshaas in

tomaten-paprikasaus

## Tussendoortje 2

200 ml magere yoghurt drink zonder suiker

Kiwi

# Week 1 Dag 3

## Couscous met lamshaas in tomaten-paprikasaus

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 30 minuten

1 sjalot	1 kl olie	½ kl cayennepeper
1 stengel bleekselderij	1 el rodewijnazijn	1 kl gehakte tijm
3 tomaten	50 ml groentebouillon	Peper en zout
1 rode paprika	100 g ongekookte couscous	
200 g lamshaas	50 g light roomkaas/ zuivelspread	

Pel en snipper de sjalot. Was de bleekselderij, tomaten en paprika. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd met de bleekselderij en tomaten in blokjes. Dep de lamshaas droog en snijd in reepjes. Verhit de olie in een pan op hoog vuur, bak de lamshaas 3-4 minuten rondom, bestrooi met cayennepeper en zout en haal uit de pan. Bak de sjalot kort in het braadvocht. Doe de bleekselderij en tomaten erbij, blus af met azijn en bouillon, voeg de tijm toe en laat ca. 10 minuten zachtjes koken. Bereid de couscous. Pureer de saus met roomkaas/zuivelspread en breng op smaak met peper en zout. Doe de paprika en lamshaas erbij en verwarm 3-4 minuten in de saus. Serveer met de couscous.

10 SmartPoints® waarden per persoon