

Fit met Faya week 7 en week 8

Recepten

Tonijnsalade (broodbeleg)

Benodigdheden:

35 gr. Hüttenkäse

5 gr. kappertjes

1/2 rode ui

1/2 komkommer

Citroensap

Appelazijn

1/2 blikje tonijn (in water)

Peper en zout

1. Snijd de rode ui en komkommer klein en doe deze in een bak of kom.
2. Voeg de kappertjes en Hüttenkäse
3. Open het blikje tonijn en laat deze goed uitlekken.
4. Voeg de tonijn toe en roer alles goed door elkaar.
5. Naar behoefte voeg je de citroensap en appelazijn toe. Je kunt denken aan een thee lepel.
6. Maak op smaak met peper en zout.
7. Beleg je brood met deze huisgemaakte tonijnsalade

Kip uit de oven

Benodigdheden:

40 gr. mozzarella light

50 gr. spinazie

1/2 eiwit

1 kipfilet (125 gr.)

1 el olijfolie

Peper en zout

Keukenmachine

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng de mozzarella, de spinazie en het eiwit met wat peper en zout in een keukenmachine tot een smeulige massa.
3. Maak over de lengte een inkeping in de kipfilet en schep het spinaziemengsel erin.
4. Steek de kip eventueel vast met een prikker.
5. Vet een ovenschaal in met de olijfolie en leg de kip erin met de dichtgevouwen kant naar onderen.
6. Zet de schaal in de oven en bak de kip in ongeveer 25 minuten gaar.

Courgette Lasagne

Benodigdheden:

1/2 courgette

1/2 gele paprika

1 klontje boter

1/2 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

75 gr. vegetarisch gehakt

1/4 blikje tomatenblokjes

1 tl gerookte-paprikapoeder

1tl oregano

Peper en zout

1 el olijfolie

50 gr. groene lasagnevellen

1 bolletje mozzarella light, in plakjes

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de courgette in dunne plakken en de paprika in repen.
3. Verhit een grillpan met een klein beetje olijfolie en grill de courgette en paprika.
4. Verwarm de boter in een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook glazig.
5. Voeg het gehakt toe en bak het mee totdat het gaar en rul is.
6. Voeg de tomatenblokjes en de kruiden toe en breng de saus op smaak met peper en zout.
7. Vet een overschaal in met wat olijfolie. Bouw daarin de lasagne laag voor laag op: begin met de tomatensaus, daarna de gegrilde groenten en dan de lasagnevellen.

8. Herhaal dit en leg tot slot plakjes mozzarella op de lasagne.
9. Laat de lasagne in de hete oven in 35-40 minuten gaar worden.

Veldsla met geitenkaas

Benodigdheden:

200 gr. veldsla

20 gr. geitenkaas

1el balsamico azijn

4 walnoten

1. Verdeel de veldsla over je bord
2. Verkruimel de geitenkaas en walnoten verdeel deze over de veldsla.
3. Besprenkel als laatste de balsamico azijn over de salade heen.

Pasta Pesto

Benodigdheden:

75 gr. volkorenpenne (ongekookt gewicht)

1/2 el olijfolie

1/4 ui gesnipperd

1/2 teen knoflook fijngehakt

1 1/2 el pesto

1/2 el pijnboompitten

30 gr. rucola

Peper en zout

1. Bereid de pasta volgende de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en laat het goed uitlekken
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit daarin de ui en de knoflook
3. Voeg de pesto toe aan het uitmengsel
4. Doe dan de gekookte pasta erbij en meng alles goed door elkaar
5. Breng de pasta op smaak met peper en zout
6. Rooster de pijnboompitten even kort in een droge koekenpan
7. Garneer de pasta met de rucola en pijnboompitten

Thaise Groentecurry

Benodigdheden

35 gr. zilvervliesrijst (ongekookt gewicht)

135 ml kokosmelk

1 verse tomaat

40 gr. champignons

35 gr. sperziebonen (gekookte)

1/2 rode puntpaprika

1/2 el kerriepoeder

Snufje komijnpoeder

Snufje korianderzaad (poeder)

1/2 tl zout

1/2 rode peper of gedroogde chilipepers

1 tl citroensap

1/2 el olijfolie

Variatietip!!

2 limoenblaadjes (bij de toko verkrijgbaar)

1 salamblaadje (bij de toko verkrijgbaar)

1. Maal de verse tomaat met de helft van het zout, de koriander- en komijnpoeder en het citroensap in de blender.
2. Was de groenten.
3. Snijd de sperziebonen in stukjes, de puntpaprika in blokjes en de champignons in plakken.
4. Doe de olijfolie in een wokpan en zet op het vuur
5. Bak op hoog vuur de groenten
6. Voeg na een paar minuten het tomatenmengsel toe en roer.
7. Voeg nu de andere helft van het zout en de salam- en limoenblaadjes toe
8. Voeg ook de peper toe. Roer het geheel in de wokpan.
9. Als laatste voeg je de kokosmelk en toe. Laat het geheel zo'n 4/5 minuten op laag vuur koken.
10. Kook de rijst en serveer deze samen met de curry.

MKBM Smaakmaker

In het voedingsschema wordt een aantal keer gebruik gemaakt van de MKBM Smaakmaker. Het recept voor de MKBM Smaakmaker is als volgt:

1 tl olijfolie

2 teentjes knoflook

1 tomaat

1/2 ui

1 tl zout

Samen roerbakken en eventueel een beetje water toevoegen.

Proteïne Pannenkoeken

Benodigdheden

3 eieren

30 gr. Havermout

1/2 banaan, geprakt

1 schep vanille proteïne

1 theelepel kokosolie

1. Verwijder het eigeel van 2 eieren
2. Mix het eiwit samen met het hele ei in een kommetje
3. Voeg de havermout, de halve banaan en de proteïne toe
4. Kluts alles goed door elkaar en bak het in kokosolie als een pannenkoek

Wist je dat...

1 el Olijfolie 100 calorieën bevat?

Je voor een extra boost energie de MKBM Slimming Powder kunt gebruiken?

Met de kortingscode Fitmetfaya je 15% korting krijgt op alle producten uit de MKBM Shop?