



HET
COMPLETE

NewFysic KOOKBOEK



AFVALLEN
en toch lekker eten

natuurlijk val je af

INHOUD

10	Wat gebeurt er in onze wereld?	58	Ontbijt
12	10 elementen van succesvol afvallen	72	Lunch
34	Hoe werkt NewFysic?	86	Voorgerechten
40	De recepten	108	Hoofdgerechten
43	Het keukenkastje	142	Nagerechten
48	Voorbeeld weekmenu	156	Drankjes
52	Wat doe ik als ik uiteten ga?	168	Snacks
54	Hoe overleef ik feestjes?	180	Chefs menu



‘Dit
boek gaat
dus over
afvallen.
En eten.’

VOORWOORD

Als ik de verhalen van mijn moeder mag geloven en voor zover ik het mij zelf nog kan herinneren, was ik als klein kind al niet uit de keuken weg te slaan. Helpen met kneden, mixen en roeren, en vooral alles proeven! Volgens mij vond ik alles wel zo'n beetje lekker, zeker als ik zelf een bijdrage aan het gerecht geleverd had. Dan moest iedereen in ons gezin het opeten ook.

Dit gedrag heb ik vrij lang volgehouden, totdat ook ik de consequenties daarvan in de spiegel terugzag. Dat was eigenlijk mijn eerste *wake-up call* dat ik anders en gezonder moest gaan leven. Maar hoe? Ik durf namelijk best te zeggen dat ik een bourgondiër ben en bourgondiërs houden nou eenmaal van veel en lekker eten. Een enorme uitdaging dus als je wilt afvallen.

Nadat ik jaren heb lopen stoeien met elk dieet dat populair was, is het me gelukt om de nodige kilo's kwijt te raken. Ik weet hoe het voelt, echt. Ik heb afgezien, mezelf uitgehongerd, vieze dingen gegeten, ben afgevallen en weer aangekomen. Ik weet dus uit eigen ervaring dat afvallen ook een emotioneel proces is waar je doorheen gaat. Of je nu 5 of 50 kilo kwijt wilt, er komt een moment dat je jezelf tegenkomt en dan is het natuurlijk heerlijk als je steun om je heen hebt of een coach die je weer op weg helpt.

Toen ik als CEO begon bij NewFysic had ik maar één doel: afvallen makkelijker en lekkerder maken. Dat moest toch mogelijk zijn? En ja, het bleek mogelijk. Sterker nog, het is in mijn ogen een absolute voorwaarde voor succes en een van de meest gehoorde redenen waarom afvallen met NewFysic zo goed te doen is.

Daarnaast is mijn grote wens altijd geweest om een kookboek te maken. En om maar meteen met de deur in huis te vallen: dit boek gaat dus over afvallen. En eten. Veel eten. Gaat dat samen? Jazeker! Duik lekker de keuken in met allerlei prachtige, natuurlijke ingrediënten, om vervolgens te genieten van wat je hebt gemaakt. En dat hoeft echt niet ingewikkeld te zijn of veel tijd in beslag te nemen. Ook na een lange dag op je werk kun je prima voor het hele gezin snel iets moois en gezonds op tafel zetten.

Ik zie dit prachtige kookboek als een naslagwerk voor degenen die onze methode volgen of hebben gevolgd en voor alle anderen die op een gezonde wijze wat kilo's willen kwijtraken. Ik ben trots op het resultaat en hoop oprecht dat niet alleen jij, maar vele mensen om je heen mogen gaan genieten van deze mooie gerechten. Ik wens je veel lees- en kookplezier!

Lieve groet,



CEO NewFysic

OVER DIT BOEK

Is dit boek een kook- of dieetboek?

Goede vraag. We begrijpen de verwarring, want NewFysic helpt natuurlijk heel veel mensen bij het afvallen. Toch kunnen we kort zijn: het is een kookboek. Barstensvol lekkere gerechten. Daarnaast vertellen we je ook alles over een gezondere levensstijl. Dat begint bij het begrijpen van hoe je lichaam werkt en de kennis over wat goede voeding is. We nemen je mee op een reis naar een gezondere versie van jou en leren je om je lichaam een beetje beter te begrijpen. Dan wordt alles simpelweg logischer, wat het afvallen ook makkelijker maakt. We hopen dat de handvatten die we geven je helpen bij een nieuwe gezonde lifestyle, die niet voelt als een dieet, want nee, dat is het niet: het moet een *way of life* worden.

Het is een boek geworden voor jong en oud, voor doordeweeks voor het hele gezin, voor diegenen die willen uitpakken voor een diner met vrienden en familie, voor wie afvalt, maar ook die gezellig mee wil eten. Want wie heeft er tijd en zin om altijd twee maaltijden te koken? Precies, dachten wij ook. Het is belangrijk dat jij, als je aan het afvallen bent, je houdt aan de hoeveelheden, maar de rest van het gezin kan opscheppen wat-ie wil. Extra bonus: kinderen krijgen voldoende groenten, koolhydraten en eiwitten binnen en niet te veel suikers, dit draagt bij aan een gezond voedingspatroon. Zo is iedereen lekker bezig!

Je kunt ook echt uitpakken, er een feestje van maken, en nog steeds aan een gezond voedingsplan voldoen. Er is een ruime keuze aan borrelhapjes, spectaculaire voorgerechten, waanzinnige hoofdgerechten en droomdesserts. Alle gerechten zijn gezond, lekker, vol smaak en vers.

En geloof ons: veel van je vrienden zullen niet eens doorhebben dat ze een NewFysic-maaltijd voor hun neus hebben. Kleed de tafel mooi aan, duik (samen) de keuken in en maak er onvergetelijke avonden vol herinneringen van.

'FOOD
IS THE
INGREDIENT
THAT BINDS US
TOGETHER'

ONTBIJT

Havermout-ontbijttaartjes met rood fruit

(2 personen, 25-30 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

VOOR DE HAVERMOUTCUPS

- 2 el kokosolie, gesmolten, plus extra om in te vetten
- 80 g havermout
- ½ el zonnebloempitten
- ½ el pompoenpitten
- 1 el zoetstof
- 1 zoete appel geschild, klokhuis verwijderd

VOOR DE TOPPING

- 4 el magere kwark/yoghurt
- handvol rood fruit (zoals bramen, frambozen, aardbeien en rode bessen)
- wat gepofte quinoa



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C en vet de muffinvorm in met de kokosolie. Doe de havermout, de zonnebloem- en pompoenpitten, de zoetstof, de appel en 2 eetlepels gesmolten kokosolie in de keukenmachine en mix tot een samenhangend mengsel.
- 2 Druk het havermoutdeeg in vier holtes van de muffinvorm (druk de zijkanten een beetje omhoog zodat je in het midden een kuiltje krijgt) en bak ze 12-15 minuten in de oven tot ze gaar zijn. Neem uit de oven en laat de havermoutcups helemaal afkoelen.
- 3 Schep in iedere havermoutcup 1 eetlepel magere kwark en versier met het rode fruit en de gepofte quinoa.



Maak de havermoutcups in het weekend, zodat je de komende dagen van deze lekkere ontbijttaartjes kunt genieten. Je kunt ze maximaal drie dagen in een luchtdichte koektrommel bewaren, hoef je 's ochtends alleen nog maar de yoghurt of kwark erin te doen en te versieren.

BENODIGDHEDEN

- oven
- muffinvorm
- keukenmachine



LUNCH

Volkoren wrappizza met zalm en asperges

(2 personen, 15-20 minuten bereidingstijd)

BENODIGDHEDEN

- oven
- bakplaat
- bakpapier

INGREDIËNTEN

- 2 tomaten
- 1 kleine gele courgette
- 1 lente-ui
- 100 g groene asperges
- 2 volkoren wraps
- 2 el tomatenpuree
- 100 g gerookte zalm
- 50 g mini-mozzarellabolletjes light
- snufje peper
- snufje zout

OM TE GARNEREN

blaadjes van 2 takjes vers basilicum

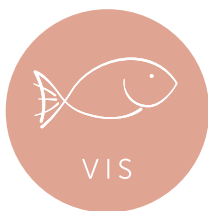
VOOR ERBIJ, OPTIONEEL

- 2 bakjes rauwkostsalade



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Snijd de tomaten in blokjes, de courgette in halve plakjes en de lente-ui in ringen.
- 3 Snijd van de asperges een plakje van de onderkant en was ze goed schoon.
- 4 Leg de wraps op de met bakpapier beklede bakplaat. Verdeel de tomatenpuree over beide wraps en beleg met de tomaten, courgette, lente-ui, gerookte zalm en mozzarellabolletjes.
- 5 Strooi de peper en het zout over de wraps en schuif de bakplaat in de oven. Gaar de groentes en wacht tot de kaas is gesmolten, dit duurt zo'n 8-10 minuten.
- 6 Haal de bakplaat uit de oven en garneer de wraps met het basilicum. Serveer de wrappizza's eventueel samen met een lekkere rauwkostsalade.





VOORGERECHT

Couscoussalade met kip en kakifruit

(4 personen, 20 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 160 gram volkoren couscous
(zoals Smaakt of Pedon Volkoren Spelt couscous)
- 1 tl vadouvan

VOOR DE VULLING

- 400 g gerookte kip, in dunne plakjes
- 4 kakifruit, in dunne partjes
- 120 g Arla Apetina witte kaasblokjes light 22+
- ½ tl komkommer, zaadlijsten verwijderd, in blokjes

OM TE GARNEREN

- partjes citroen
- verse korianderblaadjes

VOOR DE DRESSING

- 1-2 knoflooktenen, gepeld, geperst
- 1 ui, gepeld, fijngesnipperd
- 1 rode peper, zaadjes verwijderd, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 1 tl citroensap, plus 1 tl citroenrasp
- ½ tl kaneel
- ½ tl gemalen komijn
- 3-4 druppels vloeibare zoetstof
- snuf versgemalen peper
- snuf zout
- paar blaadjes verse munt, fijngehakt
- paar blaadjes verse koriander, fijngehakt



BEREIDING

- 1 Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking. Voeg hiervoor aan het water de vadouvan toe.
- 2 Bereid de vulling door alle ingrediënten om te scheppen in een kom.
- 3 Meng voor de dressing alle ingrediënten, behalve de munt en koriander, deze voeg je op het laatste moment toe.
- 4 Schep de vulling om met de couscous en besprenkel met de dressing. Garneer met partjes citroen en wat korianderblaadjes.



VOORGERECHT

Sushi-salade

(2 personen, 35-40 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

VOOR DE SALADE

- 200 g tofu
- 1 kleine broccoli
- ½ komkommer
- 100 g sugar snaps
- 200 g gemengde paddenstoelen
- 3 norivellen

VOOR DE DRESSING

- 1 el sesamolie
- 1 el Kikkoman sojasaus less salt
- ½ el wittewijnazijn
- 1 teentje knoflook, gepeld, geperst
- stukje gemberwortel (à 1 cm), geraspt



BENODIGDHEDEN

- oven
- bakplaat
- bakpapier

OM TE GARNEREN

- sesamzaadjes (geroosterd)
- handjevol verse korianderblaadjes

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst
- 1 el wittewijnazijn
- ½ el sesamolie

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Maak nu eerst de dressing. Meng de sesamolie met de sojasaus, wittewijnazijn, knoflook en gember en meng tot een egale dressing.
- 3 Druk het vocht uit de tofu en snijd hem in blokjes.
Laat de tofu 20-30 minuten marineren in de dressing.
- 4 Kook de zilvervliesrijst volgens de instructies op de verpakking.
Meng dan met de wittewijnazijn en sesamolie en laat even staan.
- 5 Snijd intussen de broccoli in roosjes en de komkommer in blokjes.
Maak de sugar snaps en paddenstoelen schoon en knip de norivellen in kleine vierkantjes.
- 6 Breng een pan water aan de kook en blancheer de broccoli 2-3 minuten.
Houd ze daarna direct onder koud stromend water om af te koelen.
- 7 Rooster de paddenstoelen 10 minuten in de oven, zodat ze sappig en knapperig zijn.
Meng dan alle ingrediënten voor de salade met de gemarineerde tofu en de rest van de dressing.
- 8 Schep de sushi-salade op borden, bestrooi met de sesamzaadjes en korianderblaadjes en serveer met de zilvervliesrijst.





HOOFDGERECHT

Groene-groenterisotto

(2 personen, 40 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 60 g peultjes
- 50 g aspergetips
- 200 g spinazie
- 1 el olijfolie
- 1 ui, gepeld, fijngesnipperd
- ½ prei, in dunne ringen
- 1 teentje knoflook, gepeld, geperst
- 80 g volkoren risottorijst (verkrijgbaar bij de natuurwinkel of online)
- 50 ml droge witte wijn
- 300 ml tuinkruidenbouillon
- snuf versgemalen peper
- snuf zout
- 10 g verse platte peterselie, grof gehakt
- 1 el Zwitserse strooikaas



BEREIDING

- 1 Breng een pan water aan de kook. Maak de peultjes en asperges schoon en was de spinazie. Blancheer de asperges 1 minuut, voeg dan de peultjes toe en blancheer nog 3 minuten. Spoel ze direct in een vergiet af onder koud stromend water en laat uitlekken.
- 2 Verhit de olijfolie in een risottopan en fruit de ui en prei 3 minuten. Pers de knoflook en voeg toe, gevolgd door de risottorijst en bak een paar minuten mee, tot alle rijstkorrels glazig zijn.
- 3 Voeg de wijn toe en laat al roerend verdampen. Roer dan een scheut bouillon door de rijst en laat die opnemen - roer regelmatig. Voeg steeds een scheut bouillon toe en wacht tot die is opgenomen voordat je de volgende toevoegt. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn - dit duurt in totaal ongeveer 20 minuten.
- 4 Schep de spinazie, asperges en peultjes door de risotto en warm nog even goed door. Breng op smaak met peper en zout en roer de peterselie erdoor.
- 5 Verdeel de risotto over 2 diepe borden en bestrooi met de kaas.

BENODIGDHEDEN

- vergiet
- risottopan





HOOFDGERECHT

Shakshuka met tartaarballetjes

(3-4 personen, 35 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 3 puntpaprika's
- 1 aubergine
- 300 g rundertartaar
- snuf zout
- snuf versgemalen peper
- olijfolie, om in te bakken
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 g)
- 2 tl komijn
- 2 tl paprikapoeder
- 4 eieren
- 15 g verse platte peterselie

BENODIGDHEDEN

- oven
- diepe koekenpan of hapjespan
- met deksel

VOOR ERBIJ

- 4 Pita Original voorgebakken volkoren pitabrood

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Pel de ui en knoflook, snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de puntpaprika en aubergine in blokjes.
- 3 Breng de tartaar op smaak met zout en peper en vorm hier met je handen kleine gehaktballetjes van.
- 4 Verhit de olijfolie in een diepe koekenpan of hapjespan en fruit de ui en knoflook, tot ze glazig zijn en beginnen te geuren. Doe de tartaarballetjes erbij en bak ze rondom bruin.
- 5 Voeg de aubergine en paprika toe en bak ze 5 minuten mee - schep regelmatig om.
- 6 Doe de tomatenblokjes, de komijn en het paprikapoeder erbij en roer alles goed door elkaar. Breng aan de kook op middelhoog vuur, draai dan het vuur laag en laat dit alles 15 minuten zachtjes koken.
- 7 Maak voor de eieren vier kuiltjes in het tomaten-paprikamengsel en breek voorzichtig boven elk kuiltje een ei. Doe het deksel op de pan en wacht tot de eieren net gestold zijn - dit duurt ongeveer 10 minuten.
- 8 Bak intussen de pitabroodjes af in de oven.
- 9 Garneer de shakshuka met de verse peterselie en serveer met de pitabroodjes.





DESSERT

Fruitfrietjes met limoen-kokosdip

(4 personen, 10-15 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- ¼ watermeloen
- 1 mango
- 2 kiwi's
- 1 appel
- ½ limoen
- 2-3 el kokosrasp

BENODIGDHEDEN

- keukenpapier

VOOR DE KOKOS-LIMOENDIP

- 100 ml Griekse yoghurt 0% vet
- 4 el kokosrasp
- ½ limoen



BEREIDING

- 1 Schil de watermeloen en verwijder de pitjes. Schil de mango en verwijder de pit. Schil ook de kiwi en snijd het fruit in 1 cm dikke frietjes. Laat het fruit 5 minuten uitlekken op keukenpapier.
- 2 Schil intussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in frietjes van 1 cm dik. Besprenkel de appelfrietjes met het sap van een halve limoen.
- 3 Doe de kokosrasp op een schaaltje en wentel de watermeloen- en mangofrietjes erdoor.
- 4 Doe de yoghurt in een schaaltje en roer het limoensap en de kokosrasp erdoor.
- 5 Serveer de fruitfrietjes samen met de limoen-kokosdip.







Afvallen en toch lekker eten, het kan!

(Voor iedereen die wil afvallen of op gewicht wil blijven)

Afvallen en eten. Veel eten. Gaat dat samen? Jazeker! Met *Het complete NewFysic kookboek* kan iedereen thuis aan de slag met de beproefde afslankmethode van NewFysic, dat al meer dan honderdduizend mensen aan een gezonde leefstijl hielp. Dit boek staat bomvol heerlijke recepten, handige informatie van NewFysic-coaches en ervaringsverhalen die je kunnen helpen bij de strijd tegen de kilo's. Of je nu de keuken in duikt na een lange werkdag of kookt voor een uitgebreid diner met vrienden en familie, de gerechten zijn gemakkelijk en hoeven niet veel tijd in beslag te nemen. Afvallen met NewFysic past bij iedere leefstijl!

INCLUSIEF:

- HANDIG WEEKMENU
- 10 GOUDEN TIPS OM AF TE VALLEN
- FEESTRECEPTEN VAN CHEF-KOK
RON BLAAUW EN JEROEN ROBBEREGT



9 789021 590370

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen