



© Het is niet toegestaan om de inhoud van dit exemplaar te wijzigen. Alleen in deze vorm mag dit exemplaar gedeeld worden met derden.



Makkelijk, licht eten

Gezonde voeding eten – het smaakt heerlijk en maakt ook nog slank.
Onderstaand een inspiratie aan recepten. Enjoy!

Recepten voor DX4 – C9 – F15 – V5



Forever Ultra Vanilla pancakes (330 kcal)



- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
Eiwit van 2 eieren
115 gr havermout
½ banaan + kaneel
een scheutje amandelmelk
kokosolie om te bakken
2 eetlepels ahornstroop of Forever Bee Honey

Alle ingrediënten goed met elkaar vermengen. In de pan op middelste warmte het vet opwarmen. De deeg in de pan geven en de grootte van de pancakes zelfs bepalen.

1-2 minuten aan ieder kant bakken.

Met vruchten garneren en met de ahornstroop of honing besprenkelen.

Heerlijk als ontbijt.

Mascarpone pannenkoeken (270 kcal/4 stuks)

- 100 gr mascarpone
3 middelgrote eieren
50 gr amandelmeel
½ tl zout
20 gr ongezouten roomboter
- Mascarpone los mixen en voeg de eieren toe. Zeef het meel en zout erboven. Meng tot een glad beslag. In een pan van Ø 20 cm de boter verhitten. De hele bodem bedekken met deeg en ca. 3 minuten goudbruin bakken op middelhoog vuur (na 2 minuten omdraaien).
SUPER lekker recept!



Ontbijt Burrito (358 kcal)



- Eiwit van 4 eieren, roerbakken
Groene chili of groenten naar keuze
55 gr geraspte vetarme kaas
1 volkoren tortilla (Wrap-/Burrito maat)
1 eetlepel salsa naar keuze

De Wrap in de oven opwarmen. In een pan het eiwit roerbakken. Naar keuze de chili of groenten erbij voegen. De geraspte kaas ondermengen. Het eimengsel in de Wrap verdelen samen met de salsa en genieten!

Aardbeien muesli (368 kcal)

115 gr muesli
120 ml amandelmelk
115 gr aardbeien in plakjes

In een kom de muesli met de melk geven.
En bovenop de plakjes aardbeien voegen.
Klaar !





Kip in Kokos – Curry (709 kcal)

- 170 gr kipfilet
- 2 theelepel olijfolie
- 55 gr wortelen
- ¼ ui
- 55 gr kokosmelk
- ¼ theelepel curry poeder
- 225 gr gekookte natuur rijst
- zeezout
- Kipfilet in blokjes snijden/aanbraden in olijfolie. Ui snipperen + wortel in blokjes gesneden erbij voegen.
- Rijst ondertussen in licht gezouten water bereiden.
- Kokosmelk en currypoeder bij het vleesmengsel geven en met zeezout op smaak brengen.
- Samen met de rijst dan opdienen. Eet smakelijk.



Citroen peper zalm (511 kcal)

- 170 gr gegrilde zalm, gekruid met citroenpeper en kaneel
- 115 gr gekookte natuur rijst
- 225 gr gestoomde brokkoli

Oven voorverwarmen op 200 graden.
Zalm in vuurvaste schaal met olijfolie besprenkelen en kruiden met citroenpeper + kaneel. Rijst koken. Brokkoli stomen en op smaak brengen met citroensap.

Oventijd: zalm van 2,5 cm dikte heeft 10 minuten nodig (afhankelijk van de oven)



Kalkoen met rozemarijn + knoflook (405 kcal)



- 170 gr kalkoenfilet
1 theelepel rozemarijn + 2 theelepel olijfolie
1 theelepel knoflook
115 gr gekookte (wilde)rijst
115 gr wortelen
sap uit $\frac{1}{4}$ citroen

De oven voorverwarmen op 200 graden. Kipfilet met olijfolie besprenkelen, daarna inwrijven met de kruiden. Gedurende 15 minuten in de oven braden. Rijst bereiden en de wortelen gaar stomen + op smaak brengen met citroensap.

Gegrilde zalm met ananas-salsa (587 kcal)

- 170 gr gegrilde zalm
Ananas + tomaten elke 115 gr in blokjes
55 gr rode paprika, in blokjes
1 theelepel koriander
sap uit ½ limette
6 gegrilde asperges
115 gr gekookte basmati rijst
- De oven voorverwarmen op 200 graden.
Zalm + asperge zo'n 8 minuten in de oven zetten.
De rijst laten garen. Ananas/tomatens/paprika/koriander en sap van de limette met elkaar mengen voor een salsa.
De gegrilde zalm + asperge opdienen met de overheerlijke salsa.



Heilbot in citroen (586 kcal)



- 170 gr gegrilde heilbot
dille + citroenpeper
115 gr gekookte natuur rijst
115 gr spruiten
2 eetlepels kalkoenspek
- Heilbot droog deppen, met de kruiden insmeren en daarna in de voorverwarmde oven (200 Graden) ca/. 15 minuten garen. Rijst bereiden. De kalkoenspek kort aanbraden en met de gestoomde spruiten alles samen opdienen.

Wrap met kipfilet – geitenkaas (370 kcal)

- 113 gr gegrilde kipfilet
30 gr geitenkaas + 55 gr Rucola
½ kleine tomaat in plakjes
1/8 rode ui in plakjes
1 theelepel balsamico accijn
1 volkoren Wrap, 20 cm diameter

Kip bij 200 graden in de oven 15 minuten grillen en aan het eind Wrap erbij voegen. Rucola klein snijden. Vlees hapklare stukken snijden en met alle ingrediënten verder mengen. Alles in de Wrap rollen en opdienen!



Gegrilde garnalen in het italiaans (485 kcal)



- 12 grote garnalen
225 gr gekookte natuur rijst
2 eetlepels parmezaanse kaas
55 gr paprika
115 gr brokkoli
2 eetlepel italiaanse dressing

Garnalen kort in een pak aanbraden, daarna groente toevoegen en beetgaar roerbakken. Rijst bereiden. Alles samen op een bord geven en voorzien van kaas en met de dressing op smaak brengen.

Kip met kokos-amandel korst (558 kcal)

- 170 gr kipfilet
2 theelepels kokosrasp + 12 fijngemalen amandelen + zout & peper & nootmuskaat
2 theelepels olijfolie
225 gr spinazie
115 gr rijst

Kipfilet insmeren met een beetje olijfolie en met de amandelen en kokosrasp inwrijven.
In de voorverwarmde oven van 200 graden zo'n 15 minuten zetten. Rijst koken, spinazie stomen en deze met weinig olijfolie, zout/peper en nootmuskaat op smaak brengen.
Alles samen opdienen.



Geroosterd brood met tonijn (409 kcal)



- 113 gr tonijn uit blik (afgieten)
55 gr selderij in blokje
¼ theelepel dille
sap van een halve Limoen
2 bladeren Romanasalade
2 sneden geroosterd volkoren brood.
2 theelepel lijnzaadolie

De tonijn mengen met selderij, dille, sap en de klein gesneden Romana bladeren. Het mengsel op het brood leggen en met lijnzaadolie besprenkelen. Smakelijk!

Wrap met gegrilde kip (437 kcal)

- 170 gr kipfilet in stukjes
Romana salade
1 middelgrote tomaat
2 eetlepels vetarme natuur yoghurt
1 volkoren Wrap, ca. 20 cm

De kipfilet in de pan pakken en de salade in stukken snijden. De tomaat in plakjes snijden. Alles met de yoghurt mengen en de tussentijds opgewarmde Wrap ermee vullen. Smullen maar !



Kalkoen burger (569 kcal)



- 113 gr kalkoengehakt (mag ook kip)
1 theelepel olijfolie + 55 gr geitenkaas
115 gr havermout
1 grote reuzechampignon
1 heerlijk bolletje (volkoren aangeraden)

Kipfilet in olijfolie gaar bakken. De champignon in plakjes gesneden stomen.

Geitenkaas, champignons en havermout mengen met elkaar en samen met de burger opdienen.

Let op! Een broodje naar keuze uitzoeken, calorieën wijzigen dan uiteraard.

Gebakken zalm met dille sauce (592 kcal)

- 170 gr zalm
1 theelepel olijfolie + 1 theelepel dille
55 gr vetarme natuur yoghurt
een beetje limoensap
115 gr gekookte rijst
225 gr broccoli

De zalm in een schaal legen, besprenkelen met de olie en 8 a 10 minuten in de voorverwarmde oven gaar bakken. Yoghurt, dille en limoensap mengen. De rijst tussendoor koken. De broccoli stomen en alles samen opdienen.



Roerei met garnalen (528 kcal)



- Eiwit van 4 eieren
4 grote garnalen + 225 gr broccoli
2 theelepel olijfolie + citroenpeper
115 gr havermout
55 gr amandelmelk
2 eetlepels lijnzaadolie

Garnalen in olijfolie aanbraden en van de 4 eiwitten een roerei maken. De broccoli kort mee aanbraden. Meng de lijnzaadolie, melk en havermout met elkaar. Alles samen opdienen.

Kip met roerei (233 kcal)

- 113 gr kipfilet
Eiwit van 2 eieren
115 gr broccoli
kruiden naar eigen keuze

De oven voorverwarmen op 180 graden. Het in stukken gesneden kipfilet gedurende 20 minuten grillen. Met het eiwit een roerei bakken. De broccoli weer stomen. Alles samen wat mengen en op smaak brengen met de kruiden.



Kruiden kip (466 kcal)



- 200 gr kipfilet
kruiden naar keuze
225 gr broccoli of 180 gr doperwten
115 gr rijst


Kipfilet kruiden en in een schaal gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven bij 200 graden grillen. De rijst koken en de broccoli stomen (doperwten uiteraard verwarmen). Alles samen opdienen.

Gegrilde kip met avocado (465 kcal)

- 113 gr kipfilet
½ avocado + 1 tomaat
1 snee volkorentoast
1 eetlepel bessenjam

De oven voorverwarmen op 180 graden en daar de kipfilet gedurende 20 minuten grillen (knapperig zijn). De avocado uit de schaal krabben en in plakjes snijden. De tomaat ook in plakken snijden. De snee volkorenbrood roosteren. Samen met de jam alles samen heerlijk opeten.





Burrito (545 kcal)

- 225 gr rijst
- 115 gr zwarte bonen of veldbonen
- 85 gr kipfilet in repen
- 55 gr uien
- 55 gr salsa
- 55 gr avocado of Guacamole
- 1 eetlepel koriander
- 1 schijf limoen
- Bonen evt. schoonmaken en gewenste lengte snijden. Daarna gaar koken in 10 -15 minuten. De rijst tussendoor klaar maken. De reepjes kipfilet braden of grillen. Nadat de ui is gesneden kunnen alle ingrediënten in een schaal worden opgestapeld. Met de limoenschijf kun je het decoreren.
- EET SMAKELIJK!



Pasta night (585 kcal)



- 225 gr rijstnoedels + 240 ml Marinara Sauce
115 gr paddenstoelen + 450 gr Romana salade
85 gr kipfilet in reepjes
tomaten + komkommer
2 theelepels olijfolie + 2 theelepels Balsamico azijn

Kipfilet in de voorverwarmde oven grillen bij 220 graden. De rijstnoedels bereiden en daarna de paddenstoelen, kipfilet en de marinara sauce eronder mengen. De dressing wordt gemengd uit de olijfolie en de azijn. Alles ermee besprenkelen.
Buon appetito!

Tot Slot....



Bedankt voor het lezen van het E-book. Hou ook de mailtjes in de gaten want met regelmaat sturen we informatieve tips, recepten, video's m.b.t. afvallen Fit zijn en goed voelen. Kortom lekker in je vel zitten. Daarnaast hebben we ook af en toe speciale acties waarvan je kunt profiteren. De kwaliteit van Forever® voor betaalbare prijs



Webshop + 15% Korting