



Gezond gezin **weightwatchers**

MET MEER DAN 200 LEKKERE RECEPTEN

Voorwoord

Weight Watchers staat voor beter eten, meer bewegen en denken in kansen. In de cursus en online krijg je slimme tips waar het hele gezin van geniet. Dat is belangrijk, want hoe jonger je kinderen een gezonde levensstijl aanleren, hoe meer kans ze hebben om tot gezonde volwassenen op te groeien.

Elke: Zelf ben ik erg blij dat ik op een gezonde manier ben opgevoed. Daar profiteer ik nog iedere dag van. Door creatief om te gaan met het bereiden van eten, proberen mijn vriend en ik voldoende variatie in onze voeding aan te brengen. Daarnaast maken we naast onze drukke werkweek tijd voor sport. Door een gezonde levensstijl voelen we ons fit, energiek en zitten we lekker in ons vel. Belangrijk voor jong en oud!

Charlotte: Meer en meer lezen we over de stijgende cijfers van welvaartsziekten in onze samenleving. Dit zijn ziekten die we zelf grotendeels in handen hebben, als we ons er op tijd bewust van zijn. Mijn ouders hebben altijd benadrukt dat ik goed zorg moet dragen voor mijn lichaam. Het is onze motor die we van goede brandstof moeten voorzien. Ik mocht vroeger vaak mee koken met mijn moeder, waardoor ik op jonge leeftijd veel producten heb leren kennen. De gewoonten die ik thuis heb aangeleerd, leven nog altijd voort nu ik samenwoon met mijn vriend. We hebben onze goede gewoonten gebundeld en genieten samen van heerlijke, gezonde en vooral gemakkelijke recepten.



Nicky: Alle dagen gezond eten met een baan en een kleuter in huis verloopt niet altijd zonder stress. Om mezelf de zoektocht en de stress te besparen van nog snel naar de supermarkt te hollen, plan ik op voorhand wat we die week gaan eten. Ik moet toegeven dat het discipline vereist maar het weegt niet op tegen de tijd die ik hiermee bespaar. Ik zie dagelijks heel veel recepten de revue passeren maar ze zijn niet altijd even 'kindvriendelijk'.

In dit boek vind je informatie en tips om je gezin op een prettige en ontspannen manier vertrouwd te maken met een gezonde levensstijl. Omdat gezond eten in de eerste plaats lekker moet zijn, werkten we meer dan tweehonderd recepten uit. Ga er vandaag nog mee aan de slag, want elke kleine stap naar een gezondere levensstijl is oneindig veel beter dan blijven stilstaan.

Het program team

Elke, Charlotte en Nicky



Inhoud

VOORWOORD	4
INLEIDING	17
De feiten	18
De oorzaken van overgewicht	19
De gevolgen van overgewicht	20
Het gezin als motor voor verandering	24
Zet je kind niet op dieet	28
EET	33
Tips om gezond te eten	34
De SmartPoints van Weight Watchers	38
Een gezonde dag begint met een gezond ontbijt	40
Maak van de lunchbox een verrassing	44
De verboden vrucht is aantrekkelijk	50
Maak van het avondeten een feest	54
De porties zijn te groot	56
Etiketten lezen	62
De eetest voor kinderen	64
BEWEEG	69
Kinderen bewegen van nature graag	72
Maak elke verplaatsing actief	76
Over beweegnormen en fitnormen	76
Schermen, schermen, overal schermen	78
Sporten in teamverband	82
LEEF	85
Elke verandering begint met een kleine stap	88
Hou van elkaar én van jezelf	90
Je rol als ouder	96
Test je ouderschapstijl	96
Ontbijt	107
Boterhammen met pindakaas, appel en banaan	108
Ontbijtsmoothie	108
Bruine broodjes van het huis	110
Eitje in een kommetje	111
Ontbijt met bulgur	111
Havermout met vijgen	112

Pannenkoeken van bulgur en ricotta	112
Warme appelsoep met yoghurt	114
Broodpudding met bananen en rozijnen	114
Krokante peer	116
Bagels met ei en gerookte zalm	116
Muesli	118
Speedy ontbijt met haverkoekjes	120
Kleine ontbijtquiches	120
Quinoa met mango en honing	122
Bijzonder groenteontbijt	123
Muffins met appel en rozijnen	124
Yoghurt met blauwe bessen	126
Rodevruchtenmuffins	127
Lunchbox	129
Mediterrane broodjes	130
Stapelsandwich	130
Tonijnbagnat	132
Boterhammen met aardbeien en roomkaas/zuivelspread	132
Hartige pannenkoekjes met gerookte kip	133
Ciabatta met tomaat, rucola en rauwe ham	134
Tonijnvisjes	134
Taboulé met kalkoen en rode paprika	136
Pizzadilla's	136
Broodjes met roomkaas/zuivelspread en geroosterde paprika	138
Groentetaart om mee te nemen	139
Broodjes met peer en blauwe kaas	140
Hartige rijstcakejes	140
Lunchrolletjes	142
Pita met kipsalade	144
Couscoussalade met kikkererwten en tomaten	145
Ham-en-kalkoenwraps	145
Salade van rijst met fruit	146
Pastasalade met kip	148
Pita met kip en vinaigrette van zongedroogde tomaten	149
We-hebben-tijd-lunch	151
Pitabroodjes met lamsvlees en hummus	152
Quesadilla's met ham en mango	152
Panini met mozzarella en tomaat	154
Panini met banaan en chocolade	154
Panini met brie en noten	155
Panini met zalm en kruidenkaas	155
Panini met kalkoenham, pesto en geroosterde paprika	156
Wortelsoep met kerrie	156
Speltsalade met witte bonen en artisjokharten	158
Sandwiches met halloumi en paprika	160

Warme focaccia's met ham	161
Krabkoekjes	162
Tomatensoep	162
Frisgele groentesalade met citrusvinaigrette	164
Wraps met kalkoen	165
Supertosti's	165
Kipsalade met kerrie, appel en rozijnen	166
Gegrilde halloumi met watermeloen	167
Sloppy Joe's	168
Wraps met perziken en brie	170
Sandwiches met biefstuk, kaas en champignons	171
Frittata met ui	171
Hartige cupcakes	172
Bolletjes met reuzengarnalen	174
Soep van zoete aardappel, prei en ham	174
Zomerse rolletjes	175
Taco's met zalm en pittige salsa	176
Kleine omeletjes	178
Clubs met groente, feta en knoflooksaus	179
Zomerse salade met haring	180
Clubs met kip en avocado	180
Aardappelsalade met zalm en tzatziki	182
Sandwiches met ham, kaas en mangochutney	183
Recepten voor elke dag	185
Kabeljauw met tapenade, geprakte aardappelen en salade	186
Balletjes met selderij en gebakken aardappeltjes	188
Vis onder een korstje	189
Biefstuk met spinaziesalade en geroosterde krielaardappelen	190
Eenvoudige curry van kikkererwten	192
Taco's met vis en mangosalsa	193
Chinees noedels met groenten	194
Risotto met groene asperges en oesterzwammen	196
Tagliatelle met kip en babygroenten	198
Gehaktballetjes met couscous en muntsaus	199
Gehaktbrood met gekaramelliseerde wortels	200
Lamstajine	202
Thaise noedels met biefstuk	204
Hardgekookte eieren in tomatensaus	204
Spinazietaart met geitenkaas	206
Lamsspiesjes met yoghurt saus	207
Geroosterde kipfilet met mosterd-dillesaus	207
Lasagne met kip en prei	208
Vissticks met erwtenspuree en munt	210
Gumbo van worst en kip	211
Noedels met biefstuk en champignons	211
Falafelbroodjes	212
Zoetzure kalkoen	212







Op zaterdag koken de kids

Het begint met samen een recept uitzoeken dat de kinderen graag willen klaarmaken. Dan volgt een bezoekje aan de winkel en vervolgens mogen ze zelf aan de slag in de keuken. Bind hen een schort voor, zorg voor kleurige snijplanken en goede messen en schenk alvast een aperitiefje uit in afwachting van de maaltijd.



Hamburgers met tomatensalsa en ovenaardappeltjes



PER PERSOON – VOOR 4 PERSONEN

1 ui
2 eetlepels olie
2 sneetjes wit- of bruinbrood
100 ml runderbouillon
1 ei
400 g americain natuur/rundertartaar
peper en zout
1 eetlepel tabasco
1 eetlepel worcestersaus
2 ½ eetlepels ketchup
400 g aardappelen
grof zeezout
2 tomaten
enkele takjes bladpeterselie
1 sjalot
1 koffielepel balsamicoazijn
4 hamburgerbroodjes (55 g/stuk)

Pel de ui en snipper hem fijn. Fruit hem in een koffielepel olie en laat afkoelen. Snijd de korsten van het brood en scheur het in stukjes. Laat het weken in de bouillon. Meng het brood, de ui en het ei door de americain/tartaar. Breng op smaak met peper, een snufje zout, de tabasco, de worcestersaus en een eetlepel ketchup. Boen de aardappelen goed schoon en snijd ze in kwartjes. Kook ze 15 minuten in water, giet ze af en doe ze in een ovenschaal. Besprenkel ze met een eetlepel olie en zet ze 10 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C tot ze goudbruin zijn. Schud af en toe met de schaal. Strooi er een beetje grof zeezout over. Vorm vier hamburgers van het gehakt en bak ze in een koffielepel olie in een grillpan. Ontpit de tomaten en snijd ze in kleine blokjes. Snipper de bladpeterselie fijn. Pel de sjalot en snipper hem fijn. Meng de tomaten met de bladpeterselie, de sjalot, de balsamicoazijn en de resterende olie. Kruid de salsa met peper. Snijd de hamburgerbroodjes open en leg ze 5 minuten in de warme oven. Doe een koffielepel ketchup op de onderste helft van de broodjes, leg er een hamburger op en flink wat tomatensalsa. Dek af met de bovenste helft van de broodjes. Serveer ze met de ovenaardappeltjes.



Tortellini primavera



PER PERSOON – VOOR 4 PERSONEN

15 g bloem
400 ml kippenbouillon
3 teentjes knoflook
1 eetlepel olie
50 g Parmezaanse kaas of fontina (zachte Italiaanse kaas), geraspt
1 eetlepel verse dille of oregano
peper en zout
1 pakje voorgesneden, gemengde groenten (diepvries of vers): broccoli, peultjes, wortels...
450 g tortellini met kaas

Roer de bloem los in twee eetlepels bouillon (= roux). Pel de knoflook, snipper de teentjes fijn en fruit ze in de olie. Schenk de rest van de bouillon erbij en ten slotte ook de roux. Laat dit onder voortdurend roeren koken tot de saus indikt. Meng er van het vuur de kaas en de verse kruiden door. Breng op smaak met wat peper en een snufje zout. Breng water aan de kook in een kookpan. Doe de tortellini en de groenten in de kookpan en laat ze 3 tot 5 minuten koken. Giet af en meng alles met de saus.

Hete bliksem



PER PERSOON – VOOR 4 PERSONEN

1 sjalot
1 koffielepel olie
400 g kippengehakt
cayennepeper
zout
½ koffielepel paprikapoeder
4 appels
2 eetlepels water
½ koffielepel kaneel
400 g aardappelen
100 ml magere melk
peper
½ koffielepel nootmuskaat

Pel de sjalot en snipper hem fijn. Fruit hem in de olie. Doe het gehakt erbij en bak het rul. Kruid het met wat cayennepeper, een snufje zout en het paprikapoeder. Doe het gehakt in een diepe ovenschaal. Schil de appels en snijd ze in blokjes. Doe ze in een kookpan met twee eetlepels water en de kaneel. Laat ze op een laag vuur tot moes koken. Verdeel de appelmoes over het gehakt. Schil de aardappelen en kook ze gaar. Giet ze af en plet ze met de melk tot puree. Kruid met peper, een snufje zout en nootmuskaat. Verdeel de puree over de appelmoes. Zet de ovenschaal 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C tot de puree goudbruin is.

TIP:

Dit gerecht kan een dag van tevoren worden klaargemaakt, zodat je het alleen nog hoeft op te warmen in de oven.



Pizza met geroosterde groenten



PER PERSOON – VOOR 4 PERSONEN

4 kleine rode aardappelen (50 g/stuk)
4 teentjes knoflook
1 courgette
1 rode paprika
1 rode ui
2 koffielepels olie
1 koffielepel tijm, gedroogd
60 g tomatenpuree
2 eetlepels balsamicoazijn
2 kant-en-klare pizzabodems (200 g/stuk)
100 g provolone (harde Italiaanse kaas), geraspt
1 handvol rucola

Snijd de aardappelen in vieren en blancheer ze. Pel de knoflookteentjes en snijd ze in plakjes. Snijd de courgette in plakjes. Verwijder de zaden en zaadlijsten van de paprika en snijd hem in acht stukken. Pel de ui en snijd hem in ringen. Leg alles in een ovenschaal, besprenkel het met olie en strooi er de tijm over. Zet de schaal 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C. Meng de tomatenpuree met de azijn en bestrijk de pizzabodems ermee. Verdeel de groenten over de bodems en strooi er de kaas over. Zet de pizza's 15 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C en werk ze af met de rucola.

Pasta met blauwe druiven en worstjes



PER PERSOON – VOOR 4 PERSONEN

200 g merguez (gekruide worstjes)
1 eetlepel olie
1 rode ui
2 teentjes knoflook
zout
100 g kleine blauwe druiven, zonder pitten
250 ml kippenbouillon
300 g orecchiette (of andere pasta), ongekookt
30 g Parmezaanse kaas, geraspt
½ bosje bladpeterselie, gesnipperd

Bak de merguez in de olie in een pan met antiaanbaklaag en snijd ze vervolgens in stukjes van 1 tot 2 centimeter. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn. Bak ze in dezelfde pan als de worstjes. Doe er de blauwe druiven en de bouillon bij en verwarm dit tot de druiven openbarsten en de saus dik wordt. Doe er dan de worstjes weer bij. Kook de pasta beetgaar. Meng ze met de druivensaus en serveer met de Parmezaanse kaas en de peterselie.



Kleverige kipsatés met aardappelen en sla



PER PERSOON – VOOR 4 PERSONEN

3 teentjes knoflook
2 eetlepels honing
60 g ketchup
4 eetlepels worcestersaus
2 koffielepels mosterd
2 koffielepels tabasco
peper en zout
400 g kipfilet
400 g rode aardappelen
30 g light mayonaise
30 ml light room, 8% vet
½ bosje bieslook
1 krop krulsla

Laat twaalf satéstokjes 20 minuten in water weken. Pel de knoflook en pers hem. Meng hem met de honing, de ketchup, de worcestersaus, de mosterd en de tabasco. Kruid deze marinade met versgemalen peper en een snufje zout. Snijd de kipfilets in blokjes en roer ze door de marinade. Zet ze minstens 30 minuten, bij voorkeur langer, afgedekt in de koelkast. Steek de kip dan op de satéstokjes. Bekleed een ovenrooster met aluminiumfolie en leg de satés erop. Zet ze 6 tot 7 minuten onder de hete grill, draai ze om en bak ze aan de andere kant tot ze goudbruin zijn. Boen de aardappelen schoon en kook ze gaar in water. Giet ze af en snijd ze in plakjes. Meng de mayonaise met de room. Snipper er de bieslook bij en breng op smaak met wat peper. Serveer de satés met de aardappelen, de bieslookmayonaise en de sla.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Hilde Smeesters

Fotografie: shutterstock.com

Fotografie recepten: Luk Thys (Foodphoto)

Foodstyling en bereiding: Mieke Goffin (Mixst)

Vormgeving: Katrien Van de Steene (Whitespray)

Met dank aan Elke van der Velden, Charlotte Angenot en Nicky Somers van Weight Watchers Benelux

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

Weight Watchers voor services en SmartPoints zijn geregistreerde handelsmerken van Weight Watchers international Inc. De handelsmerken worden gebruikt onder licentie door Lannoo nv.

© 2017 Weight watchers International Inc. Alle rechten voorbehouden.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/37- NUR443

ISBN: 978-94-014-4142-1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Er is altijd een Weight Watchers cursus in jouw buurt!

KIJK VOOR ALLE INFORMATIE OP:

Voor Vlaanderen: www.weightwatchers.be of bel 070/222.876 (max. € 0,30 p.m.)

Voor Wallonië: www.fr.weightwatchers.be of bel 070/222.875 (max. € 0,30 p.m.)

Voor Nederland: www.weightwatchers.nl of bel 0900-2026060 (€ 0,10 p.m.)