



NewFysic



HET BASIS

NewFysic kookboek



**Afvallen
en toch
lekker eten**



natuurlijk val je af



HET BASIS

NewFysic kookboek

**Afvallen
en toch
lekker eten**

KOSM • S NewFysic

INHOUD

10	Wat gebeurt er in onze wereld?	54	Ontbijt
12	10 elementen van succesvol afvallen	70	Lunch
34	Hoe werkt NewFysic?	86	Voorgerechten
40	De recepten	108	Hoofdgerechten
43	Het keukenkastje	142	Nagerechten
44	Voorbeeld weekmenu	156	Drinks
48	Wat doe ik als ik uiteten ga?	168	Snacks
50	Hoe overleef ik feestjes?	180	Chefs menu



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

VOORWOORD

Al van kleins af aan gingen we veel uiteten of pakte mijn moeder in het weekend uit met groots gebraad, overheerlijk comfortfood, spectaculaire toetjes en alles wat maar niet kan en mag als je wilt afvallen. Nee, calorieën tellen daar deden we thuis niet aan, lekker eten was waar het om draaide. En veel. Heel veel lekker eten.

Dit gedrag heb ik zelf ook 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 mijn gewicht, is het gelukt om de nodige kilo's kwijt te raken. Ik weet hoe het voelt, echt. Ik weet 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,

Mimi Voortman
CEO NewFysic



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'





‘De urgentie van een gezond gewicht lijkt groter dan ooit.’

Meer dan 50 procent van alle Nederlanders boven de achttien jaar heeft overgewicht. Ja, je leest het goed: meer dan de helft van alle volwassenen. We zijn continu druk, voortdurend moe, we hebben steeds vaker een griepje en maar liefst een op de twee Nederlanders lijdt aan een chronische ziekte. We tikken misschien wel steeds vaker een hogere leeftijd aan, maar we leven ook steeds ongezonder. Het lijkt urgenter dan ooit om met een gezond gewicht bezig te zijn.

Honderd jaar geleden was er geen keuzestress. Wat je at kwam vaak rechtstreeks van het land en je kookte volgens de seizoenen, waardoor natuurlijk eten bijna als vanzelf ging. Dat klinkt allemaal heerlijk, maar wanneer ging het dan mis? We denken dat dit voornamelijk te maken heeft met de welvaartsgroei aan het begin van de negentiende eeuw. In deze periode kwam de industriële revolutie op gang, waarbij er een omslag plaatsvond: we gingen van handgemaakt naar machinaal, waarbij onze keukens niet meer draaiden op de verse oogst van het land, maar op eten uit de fabriek.

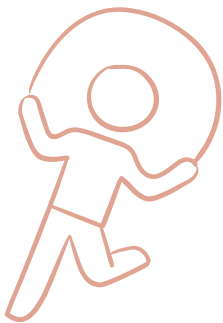
In de twintigste eeuw werd onze voeding steeds minder natuurlijk. De productie werd massaler en fabrieksmatiger en er kwam steeds meer kant-en-klaar eten. Vaak tegen relatief lage prijzen. Alles wat we kochten moest lang houdbaar zijn, met als gevolg dat er suiker en andere geur-,

kleur- en smaakstoffen werden toegevoegd. En dan vergeten we bijna de *upcoming* fastfoodketens die het wel heel eenvoudig maakten om snel iets op tafel te zetten wat op eten leek. Die gemakstrend groeide uit tot (ongezonde) tussendoortjes, waarvan er wereldwijd jaarlijks nog steeds meer en meer bij komen.

Je kunt je na al die jaren afvragen of ons lichaam écht eten nog wel herkent. Met iets wat niet direct uit de natuur komt, zoals de meeste E-nummers en zoetstoffen, heeft het lichaam geen idee wat het aan moet. Met natuurlijk eten als fruit, groenten, rauwe noten, vlees of vis weet je lichaam wel raad. Doordat je lijf deze ingrediënten herkent, weet het ook waar hij de goede stoffen (zoals vezels, vitaminen, mineralen, spooelementen, vetten en eiwitten) naartoe moet transporteren. Je slimme lijf geeft je hier energie, een sterk lichaam, een vitale geest en gezonde uiterlijke kenmerken voor terug.

Nog nooit is er zoveel over voeding geschreven als de laatste jaren. Iedere maand komt er wel een nieuw boek uit, vaak met nieuwe inzichten. Er kwamen dan ook heel wat (hype)diëten voorbij, die ook stilletjes weer gingen. Tussen al die bomen, zie je het gezonde bos bijna niet meer. We snappen dat je het spoor flink bijster kunt zijn. Want wat kun je wel eten, en wat niet? Hoe komt het dat je van elke dag een avocado eten aankomt, terwijl er wordt gezegd dat hij

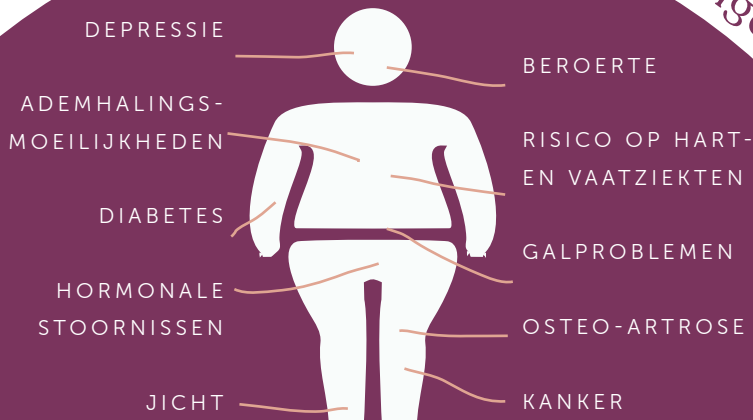
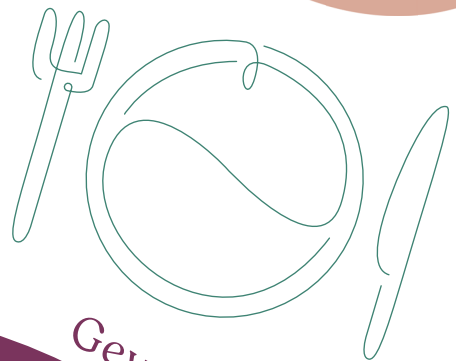
gezond is? Mag je nu wel of geen melk drinken? Is vlees goed, mag brood wel of niet en zijn die supplementen nou echt wel nodig? Het gaat voornamelijk om balans. En eerlijk toegegeven: dat is soms nog best een uitdaging. Misschien ben je de afgelopen jaren de balans kwijtgeraakt tussen 'verkeerde' en goede voeding. Wat de reden hiervoor ook is, het wordt tijd om de juiste balans weer te vinden.



12,9% van de kinderen heeft overgewicht en 3% obesitas.

In 2023 had 50,3% van de volwassen Nederlanders matig of ernstig overgewicht.

67% van de Nederlanders zegt gezond te eten, toch blijkt uit cijfers dat maar 10% de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden haalt die het Voedingscentrum voorschrijft.



Gevolgen van obesitas

10 elementen van succesvol afvallen

We weten vaak heel goed wat we kunnen doen om een paar kilo af te vallen, maar om dit langdurig vol te houden is een heel ander verhaal. We hebben onze tien succes-elementen voor je op een rij gezet die je helpen bij het verlagen van je gewicht. Open deuren? Voor sommigen misschien wel, voor anderen weer helemaal niet. Gebruik ze als geheugensteuntje of zuig alle nieuwe informatie in je op, en ga de strijd tegen de kilo's aan!





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

BENODIGDHEDEN

- oven
- muffinvorm
- keukenmachine

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 zijanten 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.

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

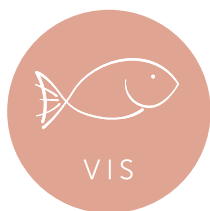
- blaadjes van 2 takjes vers basilicum

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 licht 22+
- ½ 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 sesamololie
- 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 sesamololie

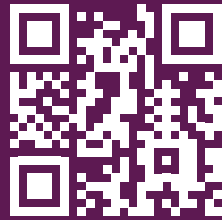


BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Maak nu eerst de dressing. Meng de sesamololie 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 sesamololie 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.



Enthousiast
geworden?
Start nu!



DANKWOORD

Thank you!

Het basis NewFysic Kookboek ligt voor je. Wat was het een feest om dit kookboek te mogen maken! Zoals met alles wat je voor de eerste keer doet, waren er ook verrassingen op de weg en een paar hobbels te nemen. Maar bovenal was het een fantastische reis, waarvan het hele team van NewFysic veel nieuwe en positieve energie heeft gekregen.

Dagelijks begeleiden we mensen naar een gezond gewicht en proberen we het afvallen voor iedereen leuker en makkelijker te maken. Daar werken we elke dag met veel liefde en zorg aan.

Dit boek was er niet gekomen zonder de inzet van Ron Blaauw, Jeroen Robberegt, Nina Verbeek, Lynn Slabbers, Rachel Erkemeij, Susanne Mater, Marlon Haandrikman, Desiree van Dijk, René Kemper, Donja Combee, Sascha Zeijlemaker, Esther de Krijger, Idske Dekker, Dorette Kostwinder en Kosmos Uitgevers. Zij hebben er werkelijk alles aan gedaan om dit mooie boek te maken en ons te voorzien van mooie recepten, teksten en inzichten. Heel veel dank daarvoor!

Lieve groet,

Team NewFysic





Afvallen en toch lekker eten? Het kan!

Afvallen en toch lekker en veel eten. Gaat dat samen? Jazeker! Met *Het basis NewFysic kookboek* kan iedereen thuis aan de slag met de beproefde afslankmethode van NewFysic, dat al meer dan 250.000 mensen aan een gezonde leefstijl hielp. Deze herziene editie staat bomvol heerlijke recepten, tips van NewFysic-coaches, ervaringsverhalen en handige informatie over voedingssupplementen. 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 elke leefstijl!

INCLUSIEF:

- HANDIGE WEEKMENU'S
- 10 GOUDEN TIPS OM AF TE VALLEN
- FEESTRECEPTEN VAN CHEF-KOKS
RON BLAAUW EN JEROEN ROBBREGT

'Inmiddels is NewFysic voor mij een levensstijl, niet een dieet.'

- Merline

'Ik zit fijner in mijn vel en ben zelfverzekerder geworden.'

- Demi



9 789043 934480

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen