

*Droog
Trainers*

VERRUKKELIJK
& GEZOND

GRATIS



HET LAG NOOIT AAN JOU

Vijf echte ovenschotels — en waarom eerdere diëten
nooit bij jouw leven pasten



Hoe ik hier terecht kwam

Ik heb twee maanden vastgeklonken in mijn bed gelegen. Constante steken in mijn buik, dag en nacht, zo erg dat ik er niet meer uit kwam.

Dat kwam niet van de ene op de andere dag. Ik at al jaren precies hetzelfde, en sporten had ik allang ingeruild voor werk, werk en nog eens werk. Op een gegeven moment trok mijn lichaam gewoon de stekker eruit. Achteraf had dat een naam: een burn-out.

Bij mij thuis lag een boek over koolhydraatarm eten. Ik heb het opgepakt omdat ik niets te verliezen had, en ik ben cold turkey gestopt met brood, aardappelen, suiker en bier. Dat raad ik je echt niet aan, want dat was zwaar. Maar er gebeurde iets.



Van dat bier ben ik trouwens nooit meer teruggegaan. Inmiddels vijf jaar alcoholvrij.

Voor het eerst ging het niet meer over vet.

Niet over light op elk pak, niet over halvarine in plaats van boter, niet over minder eten. Het ging over waar het bij mij vandaan kwam. Dat was de opluchting.

Wat ik toen niet wist, is dat ik niets nieuws deed.

In 1863 was William Banting, een begrafenisondernemer uit Londen, zo zwaar geworden dat hij de trap achteruit af moest om de klap op zijn knieën te sparen. Zijn veters strikken lukte al niet meer. Zijn arts zette hem niet op minder eten. Hij gaf hem een lijstje met wat hij moest laten staan: brood, boter, melk, suiker, bier en aardappelen. Verder mocht alles.

Vier van die zes zijn precies waar ik 160 jaar later mee gestopt ben.

Banting schreef er een brochure over die zo bekend werd dat “to bant” in het Engels gewoon “op dieet gaan” ging betekenen. Dat woord stond tot 1963 in de Oxford English Dictionary. En in 1972 verscheen Dr. Atkins' Diet Revolution: twaalf miljoen exemplaren, het best verkochte dieetboek ooit. Grote kans dat hij bij jou thuis in de kast heeft gestaan.

Dit is dus geen trend. Het is ouder dan onze overgrootoma.

Uit bed komen ging trouwens niet vanzelf. Het was anders eten en elke dag een stapje meer bewegen. Eerst het huis door. Daarna een blokje om. Later een rondje joggen in het bos.

Inmiddels kook ik tien jaar zo en schreef ik er boeken over. 652 mensen kochten er een, en bijna allemaal vroegen ze daarna hetzelfde: waarom staat er nergens hoeveel koolhydraten er nou eigenlijk in zitten?

Daarom staat het er bij mij wel.

En het bleef niet bij mij. Mijn familie, mijn ouders en mijn vrienden eten inmiddels gewoon mee.

En dat is waarom ik dit nu doe. Niet omdat iedereen zijn leven moet omgooien, want dat hoeft helemaal niet. Het is een kwestie van een paar basisingredienten vervangen door iets wat bijna

Hoe ik hier terechtkwam

Je hoeft niet anders te gaan leven. Je moet een paar dingen anders inkopen.

Ik denk trouwens dat er iets groters aan het schuiven is. Meer mensen willen weten wat er in hun eten zit, kiezen vaker voor iets dat dichterbij de natuur staat en minder bewerkt is. Dat vind ik een goede beweging om bij te horen.

Koken hoort leuk te zijn, geen rekensom. Daarom laat ik het je liever zien dan uitleggen. Daar ben ik nu mee bezig.

Het lag nooit aan jou

Het lag aan wat je moest opgeven om het vol te houden.

Ik vertelde je net mijn eigen verhaal. Sindsdien hoor ik van honderden mensen hetzelfde soort verhaal terug, en er zit een patroon in dat ik telkens weer tegenkom.

Elk dieet dat je eerder probeerde, vroeg dat JIJ je aanpaste: tellen, jezelf inhouden, shakes drinken in plaats van eten, alles zelf uitzoeken. Geen van die aanpakken paste zich aan jouw leven aan.

Herken je een van deze vijf?

- Je hebt geteld tot je er gek van werd. Punten, apps, calorieën -- en op een gegeven moment was je het gewoon zat.
- Je hebt keto of een streng dieet geprobeerd en je lijf zei nee: huid, buik, energie, het klopte niet meer.
- Je dronk shakes en poeders en na een paar weken kon je er gewoon niet meer tegen kijken.
- Je verzon zelf recepten, wat prima werkte tot het teveel werk werd om vol te houden.
- Of je viel steeds terug in je oude patroon, en voelde je daar rot over -- terwijl het patroon het probleem was, niet jij.

Geen van die vijf gaat over te weinig discipline. Ze gaan over een aanpak die niet paste bij een echt leven met een gezin, een baan en avonden waarop je nergens zin in hebt.

Vijf echte ovenschotels hierna. Erin, deur dicht, klaar -- en het hele gezin eet mee.

DE RECEPTEN

VIJF ECHTE OVENSCHOTELS

HEIKO OVER DIT RECEPT

Kalkoen is het stiefkind van de slager -- niemand koopt het tot de kerst voorbij is. Zonde, want dit is een van de sappigste schotels die ik ken.

Kalkoenschotel



5.3 g

koolhydraten per portie

46.3 g eiwit · 41.6 g vet · 3.0 g vezels · 587 kcal

Wat je nodig hebt

- 3 el olijfolie
- 1 tl pittige paprikapoeder
- 350 gr kalkoenfilet
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 2 takjes rozemarijn, de blaadjes grof gesneden
- 2 takjes bladpeterselie, fijngesneden
- 200 gr spinazie, grof gesneden
- 100 gr creme fraiche

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Maak een marinade: meng de olijfolie, peper, zout en paprikapoeder. Leg de kalkoen in de marinade en masseer deze in.
3. Meng de spinazie met de creme fraiche en schep in een ingevette ovenschaal. Je kunt ook een deel als je een snee maakt in de filet lekker dit sausje er tussen doen zodat je heerlijk de romige smaak in het filet krijgt. Stapje verder kun je ook met keukentouw de filet opknoppen zoals het heet en dan doe je spinazie er tussen en knoopje de filet netjes dicht. Gewoon proberen en zien welke beste past bij jou!
4. Leg de kalkoen in op dit mengsel en voeg de knoflook en rozemarijn toe. strooi nog wat extra zwarte peper over het gerecht
5. Zet de ovenschaal 40-45 min in een voorverwarmde oven tot de kalkoen gaar is
6. Haal de ovenschaal uit de oven en voeg wat verse peterselie toe als garnering

HEIKO OVER DIT RECEPT

Vis in vijf minuten? Ja, echt. Ik dacht altijd dat vis lastig was, tot ik ontdekte dat de oven het meeste werk doet.

Visschotel uit de oven

Visschotel uit de oven

5 minuten

4

PERSONEN



10.1 g

koolhydraten per portie

33.9 g eiwit · 42.5 g vet · 2.9 g vezels · 562 kcal

Wat je nodig hebt

- 325 ml creme fraiche
- 1 el mosterd
- 150 gr prei in dunne ringetjes
- 150 gr oesterzwammen, in strengen gesneden
- 2 el gedroogde Oregano
- 1 el paprikapoeder
- 175 gr geraspte kaas
- 450 gr witte vis

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celcius.
2. Bak de oesterzwammen in de olie gedurende 5 minuten. Voeg de kruiden toe en bak dit kort mee.
3. Voeg de room en mosterd toe en zet de pan op een lager vuurtje. Laat 5 tot 10 minuten indikken.
4. Kruid de vis met peper en zout en leg in een ovenschaal (bekleed met bakpapier). Bestrooi met ongeveer de helft van de kaas en voeg dan het oesterzwammenmengsel toe. Garneer vervolgens met de rest van de kaas.
5. Bak 30 min in de oven. Daarna lekker genieten samen!

HEIKO OVER DIT RECEPT

Als ik geen zin heb om na te denken, maak ik dit. Vier ingredienten, de oven doet de rest, en niemand die doorheeft hoe weinig moeite het kostte.

Koolhydraatarme ovenschotel kip

Koolhydraatarme ovenschotel kip

45 minuten

2

PERSONEN



4.9 g

koolhydraten per portie

36.0 g eiwit · 52.7 g vet · 2.6 g vezels · 642 kcal

Wat je nodig hebt

- 3 el olijfolie
- 1 druppel zoetstof optioneel
- 1 tl rode peper (is jouw peper erg heet, neem dan iets minder)
- 300 gr kipfilet
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 2 takjes rozemarijn, de blaadjes grof gesneden
- 2 takjes bladpeterselie, fijngesneden
- 200 gr spinazie, grof gesneden
- 100 gr creme fraiche

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Maak een marinade: meng de olijfolie, zoetstof, citroensap, zwarte peper en rode peper. Leg de kipfilets in de marinade en masseer deze in.
3. Meng de spinazie met de creme fraiche en schep in een ingevette ovenschaal.
4. Leg de kip in op dit mengsel en voeg de knoflook en rozemarijn toe. Voeg nog wat extra zwarte peper toe.
5. Zet de ovenschaal 40-45 min in een voorverwarmde oven tot de kip mooi bruin is.
6. Haal de ovenschaal uit de oven en voeg wat verse peterselie toe als garnering
7. Tip: serveer met wat verse, gezonde groenten als broccoli of sperziebonen om dit gerecht helemaal af te maken!

HEIKO OVER DIT RECEPT

Gevulde paprika's zien eruit als een restaurantgerecht en zijn eigenlijk gewoon vulling in een groente propfen. Ons geheimpje.

Koolhydraatarme gevulde paprika

Koolhydraatarme gevulde paprika

60 minuten

4

PERSONEN



8.8 g

koolhydraten per portie

31.7 g eiwit · 27.4 g vet · 3.8 g vezels · 422 kcal

Wat je nodig hebt

- 1 witte ui, gesnipperd
- 500 gram mager rundergehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 300 gr bloemkoolrijst (broccolirijst kan ook)
- 2 tl gedroogde basilicum
- 2 tl gedroogde oregano
- 2 paprika's, in de lengte doormidden gesneden (haal de stengel en zaden eruit)
- 90 gram geraspte kaas
- 40 gram zure room

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een ovenschaal in met olie.
2. Verwarm de olijfolie in een hapjespan. Bak de gehakt tot deze gaar is en voeg de basilicum en oregano toe. Voeg vervolgens ook de ui en knoflook toe tot deze wat glazig ziet. Voeg ten slotte de bloemkoolrijst toe.
3. Schep de zure room door het mengsel samen met de helft van de geraspte kaas.
4. Snijd de paprika's over de lengte en verwijder de stengel en zaadjes. Zorg dat de paprika zo heel mogelijk blijft, zodat deze de vulling mooi kan dragen.
5. Vul elke helft van de paprika met 4 van het mengsel, en druk dit goed aan met de onderkant van een lepel, tot deze volledig vol is.
6. Bestrooi de paprika's met de andere helft van de geraspte kaas.
7. Bak de paprika's voor 50-60 min in de oven.

HEIKO OVER DIT RECEPT

**Spruitjes hebben een imagoprobleem uit de jaren negentig.
Geef ze acht minuten in de oven en dat probleem is voorbij.**

Ovenschotel met spruitjes

Ovenschotel met spruitjes

8 minuten

4

PERSONEN



12.1 g

koolhydraten per portie

14.0 g eiwit · 18.8 g vet · 7.9 g vezels · 284 kcal

Wat je nodig hebt

- 750 gr spruiten, schoongemaakt
- 100 gr roomkaas
- 1 tl bouillon
- 1 el crème fraîche
- 75 gr geraspte kaas naar eigen keuze
- 25 gr witte amandelen, grofgehakt.

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Kook de spruitjes beetgaar (ongeveer 8 min)
3. Verhit in een steelpannetje de Crème fraîche met de bouillon en de helft van de geraspte kaas. Als het iets te dik is, kun je wat water toevoegen
4. Doe de spruitjes in een ovenschaal en giet de saus eroverheen. Garneer met de andere helft van de kaas en de amandelen en top af met wat versgemalen peper. Zet de schotel in de oven, want de kaas hoeft alleen even te stollen 5 a 10 minuten max aangezien de spruitjes al bijtgaar zijn gemaakt.

Vijf was een voorproefje. De bundel heeft 55.

De Ovenschotel Bijbel: 55 ovenschotels, plus De Koolhydraatarme Chef, De Vega Chef, De Tussendoortjes Chef, boodschappenlijstjes voor 30 dagen en mijn Chef Smoothies & Shakes erbij.

Waarde €122,65 — nu €27,95

60 dagen niet-goed-geld-terug. Zonder gezeur.

Bekijk de bundel →

hartsuijker.pluginandpay.com/checkout/de-ovenschotel-bijbel-55-kha-ovenschotels



Heiko Hartsuijker

Tien jaar koolhydraatarm koken. 652 mensen kochten al een van mijn boeken.

droogtrainers.nl