



Gezond genieten tijdens de feestdagen

15 lekkere én
feestelijke recepten



THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan®



15 lekkere én feestelijke recepten

Kerst draait om genieten, niet om stressen over wat je wel of niet 'mag' eten. Daarom hebben we 15 heerlijke recepten samengesteld waarmee je vol smaak de feestdagen doorkomt. Van frisse voorgerechten tot feestelijke hoofdgerechten en verantwoorde toetjes. De gerechten zijn stuk voor stuk écht lekker en passen perfect binnen Het Stappenplan van Het 1 op 1 Dieet.

Dus dek de tafel, steek de kaarsjes aan en geniet van een zorgeloze kerst. Je hebt het verdient!

THE 1:1 DIET

by **Cambridge** Weight Plan®



Voorgerecht

Bloemkoolsoep met kip

**Vanaf
Stap 1**

Dit heb je nodig voor 2 personen

150 g bloemkoolroosjes

50 g kipfilet

200 ml water

Groentebouillon van
Het 1 op 1 Dieet

½ teentje knoflook,
fijnggehakt

1 el verse peterselie,
fijnggehakt

peper naar smaak

1 tl komijnpoeder

Zo maak je het klaar

Maak een groentebouillon van 200 ml water.

Voeg de kipfilet toe aan de bouillon en laat deze
5-7 minuten zachtjes koken tot de kipfilet gaar is.

Haal de kipfilet uit de bouillon, voeg de bloemkoolroosjes
en knoflook toe en laat dit 10-15 minuten koken tot
de bloemkool zacht is.

Pureer alles vervolgens met een staafmixer tot een gladde
soep en voeg de kipfilet, in stukjes gesneden, weer toe.

Maak op smaak met een beetje peper.

Garneer met verse peterselie.

Eet smakelijk!

**Dit recept bevat
per persoon**

¼ portie groente

¼ portie eiwit



Voorgerecht

Romige paprikasoep

**Vanaf
Stap 1**

Dit heb je nodig voor 2 personen

2 rode paprika's
1 ui
1 teentje knoflook
1 wortel
1 tomaat
500 ml groentebouillon
van Het 1 op 1 Dieet
2 el halfvolle yoghurt
1 el olijfolie
1 tl paprikapoeder
peper naar smaak
verse peterselie voor
de garnering

Zo maak je het klaar

Snipper de ui en hak de knoflook fijn, snijd de paprika en wortel in kleine stukjes en snijd de tomaat in kwarten.

Verhit de olijfolie in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur.

Voeg de ui en knoflook toe en bak ze tot ze zacht en geurig zijn. Voeg na ongeveer 5 minuten de paprika en wortel toe. Schep af en toe om.

Doe er als laatste de tomaten en het paprikapoeder bij en bak dit nog 2 minuten mee.

Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook met deksel op de pan.

Zet het vuur laag en laat de soep 10 minuten koken. Pureer de soep vervolgens met een staafmixer.

Voeg de yoghurt toe en roer dit goed door de soep, tot het volledig is opgenomen. Breng het geheel op smaak met peper.

Serveer de verse paprikasoep in mooie kommen en garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!

**Dit recept bevat
per persoon**

250 g groente,
bereid (1 portie)

1/4 portie eiwit



Voorgerecht

Gegrilde tonijn met avocadodip

**Vanaf
Stap 1**

Dit heb je nodig voor 2 personen

100 g moot verse tonijn

½ avocado

1 el magere kwark

½ teentje knoflook,
fijnggehakt

1 el verse dille,
fijnggehakt

peper naar smaak

1 tl citroensap
(vanaf Stap 3)

Zo maak je het klaar

Verwarm de grill voor.

Bestrijk de tonijn licht met peper en gril deze 5-7 minuten, afhankelijk van de dikte, tot ze mooi gaar zijn.

Terwijl je de tonijn grilt, pureer je de avocado met magere kwark, knoflook en dille tot een gladde dip.

Serveer de gegrilde tonijn op een bord en garneer met de avocadodip.

Vanaf Stap 3 kun je eventueel 1 tl citroensap in de dip toevoegen.

Eet smakelijk!

**Dit recept bevat
per persoon**

50 g groente,
bereid (⅓ portie)

½ portie eiwit



Voorgerecht

**Vanaf
Stap 3**

**Dit heb je nodig
voor 2 personen**

125 g gerookte kipfilet

½ rijpe avocado

½ komkommer

½ sinaasappel

½ bosui

handje sla

**Voor de
citrusdressing:**

sap van ½ limoen

sap van ½ sinaasappel

1 el olijfolie

peper naar smaak

Zo maak je het klaar

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado vervolgens in kleine stukjes. Snijd de komkommer in kleine blokjes, de bosui in ringen en de gerookte kip in plakjes.

Vul 2 leuke glaasjes met een beetje sla, de avocado, komkommer, vruchtvlees van een halve sinaasappel en de plakjes kip.

Om de dressing te maken pers je het sap uit de limoen en sinaasappel. Meng vervolgens het limoensap, sinaasappelsap en de olijfolie in een kom.

Voeg peper toe naar smaak. Roer goed door elkaar.

Giet de dressing over de kipcocktail en bestrooi met wat ringetjes bosui.

Eet smakelijk!

**Dit recept bevat
per persoon**

125 g groente,
bereid (½ portie)

½ portie eiwit

⅓ portie fruit

Voorgerecht

Carpaccio met basilicumdressing

**Vanaf
Stap 1**

Dit heb je nodig voor 2 personen

2 porties carpaccio,
80 g per persoon

100 g gemengde sla
of rucola

20 g geraspte 30+ kaas

2 el olijfolie

Verse basilicum

Zwarte peper

Zo maak je het klaar

Maak de dressing door de olijfolie te mengen met de basilicum en de peper. Gebruik hiervoor een staafmixer of keukenmachine. Heb je die niet? Snijd de basilicum dan heel fijn en meng dit met de olie.

Leg de carpaccio op de borden en besprenkel met de dressing. Strooi de geraspte kaas over de carpaccio en leg er plukjes rucola of sla op.

Tip

Vanaf Stap 3 kun je een eetlepel citroensap aan de dressing toevoegen voor een extra frisse twist.

Eet smakelijk!

**Dit recept bevat
per persoon**

50 g groente,
bereid ($\frac{1}{5}$ portie)

$\frac{2}{3}$ portie eiwit

Hoofdgerecht

Gegrilde biefstuk met kruidenolie

**Vanaf
Stap 1**

Dit heb je nodig voor 2 personen

2 biefstukken van 125 g
1 el verse peterselie
1 el verse basilicum
1 el verse tijm
1 teen knoflook
2 el extra vierge olijfolie
peper naar smaak

Zo maak je het klaar

We beginnen met het maken van de kruidenolie.

Hak de peterselie, basilicum, tijm en knoflook fijn. Doe dit in een kom en voeg de olijfolie toe. Roer het geheel goed door en breng op smaak met peper.

Gebruik iets meer dan de helft van de kruidenolie om de biefstuk mee te marineren. Zorg ervoor dat de biefstukken gelijkmatig bedekt zijn met de olie en de kruiden. Laat het vlees ongeveer 20 tot 30 minuten marineren op kamertemperatuur.

Verhit een grillpan (of barbecue) op matig-hoog vuur. Bak de biefstukken naar wens, bijvoorbeeld medium-rare. Dit duurt meestal 3 tot 4 minuten aan elke kant. Haal de gegrilde biefstukken uit de pan en verpak het vlees enkele minuten in aluminiumfolie om te rusten.

Snijd de biefstukken in plakjes en serveer met de overgebleven kruidenolie. Je kunt ook wat extra verse kruiden gebruiken voor garnering.

Tip:

serveer met een handje rucola en gegrilde cherry-tomaatjes of bijvoorbeeld koolhydraatarme frietjes van pastinaak, wortel of knolselderij uit de oven!

Dit recept bevat
per persoon

1 portie eiwit

Eet smakelijk!

Hoofdgerecht

Zalmfilet met geroosterde spruitjes en tomaat

**Vanaf
Stap 1**

Dit heb je nodig voor 2 personen

250 g zalmfilet
200 g spruitjes,
geblancheerd
100 g cherry tomaatjes
1 el olijfolie
1 tl balsamicoazijn
½ teentje knoflook,
fijngehakt
1 el verse peterselie,
fijngehakt
peper naar smaak

Zo maak je het klaar

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng de geblancheerde spruitjes en tomaatjes met olijfolie, balsamicoazijn, knoflook en peper.

Leg ze op een bakplaat en rooster ze 20 minuten in de oven.

Breng ondertussen de zalm op smaak met peper.

Na 10 minuten leg je de zalm bij de groenten op de bakplaat en laat je alles samen verder garen tot de vis gaar is.

Garneer met verse peterselie.

Eet smakelijk!

Dit recept bevat per persoon

150 g groente,
bereid (⅔ portie)
1 portie eiwit



Hoofdgerecht

**Vanaf
Stap 1**

Dit heb je nodig voor 2 personen

200 g bloemkoolrijst
200 g champignons
1 rode ui
1 teentje knoflook,
fijnggehakt
2 el olijfolie
60 ml groentebouillon
van Het 1 op 1 Dieet
70 g geraspte kaas
1 el peterselie,
fijngesneden
peper naar smaak
1 tl kruidenzout

Zo maak je het klaar

Snipper de rode ui en snijd de champignons in plakjes.

Doe een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de champignons tot ze gaar zijn. Haal de gebakken champignons daarna uit de pan.

Gebruik dezelfde pan en voeg opnieuw een eetlepel olijfolie toe. Bak de ui en knoflook tot de ui begint te kleuren.

Voeg vervolgens de bloemkoolrijst, gebakken champignons, groentebouillon, kruidenzout en peper toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten pruttelen. Voeg meer bouillon toe indien nodig.

Haal de pan van het vuur. Is de risotto nog te nat? Lek het overtollige vocht dan uit. Voeg vervolgens de geraspte kaas toe en meng dit door de bloemkoolrisotto.

Verdeel de risotto over 2 borden en garneer met verse peterselie en wat extra peper naar smaak.

Geniet van deze heerlijke
koolhydraatarme risotto

Dit recept bevat per persoon

250 g groente,
bereid (1 portie)
½ portie eiwit

Hoofdgerecht

Knapperig gegrilde kip met een yoghurt-knoflooksaus

**Vanaf
Stap 3**

Dit heb je nodig voor 2 personen

250 g kipfilet,
gehalveerd in de lengte
2 el olijfolie
sap van een citroen
3 teentjes knoflook, geperst
1 tl komijnpoeder
1 tl (gerookt) paprikapoeder
½ tl kurkuma
½ tl kerriepoeder
½ tl chilivlokken
snufje kaneel
peper
verse peterselie, gehakt

Yoghurt-knoflooksaus:

200 ml Griekse yoghurt
1 el citroensap
2 teentjes knoflook,
geperst
zwarte peper,
vers gemalen
verse peterselie,
gehakt

Zo maak je het klaar

Doe de kip in een ziplock zakje en maak de kip platter door er met een pan op te slaan.

Maak de marinade door de olijfolie, citroensap, knoflook en de kruiden te mengen.

Doe de marinade bij de kip in het zakje en laat de kip minimaal een uur marineren in de koelkast.

Maak de yoghurt-knoflooksaus door de ingrediënten te mengen.

Haal de kip uit de marinade en gril de kip in een hete grillpan.

Snijd de kip in plakjes en serveer de saus erbij.

Tip:

Heerlijk in combinatie met gegrilde groente of knapperige ijsbergsla.

Eet smakelijk!

Dit recept bevat per persoon

1 portie eiwit
⅔ portie zuivel
⅓ portie fruit



Hoofdgerecht

Vanaf Stap 1

Dit heb je nodig voor 2 personen

1 aubergine á 300 g
100 g ricotta
100 g spinazie
1 el olijfolie
1 teentje knoflook,
fijnggehakt
1 el verse basilicum,
fijnggehakt
40 g geraspte 30+ kaas
peper naar smaak

Zo maak je het klaar

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de aubergine met een kaasschaaf in lange dunne plakken en bestrijk ze met olijfolie.

Grill de plakken aubergine in een grillpan of in de oven tot ze zacht en licht geroosterd zijn.

Verhit in een koekenpan de knoflook en voeg de spinazie toe totdat deze geslonken is.

Meng vervolgens de ricotta en spinazie met basilicum en wat peper.

Leg een lepel van het mengsel op elk aubergineplakje en rol deze op.

Leg de rolletjes in een ovenschaal en bestrooi deze met de geraspte kaas.

Bak de rolletjes 15 minuten in de oven tot ze mooi goudbruin zijn.

Eet smakelijk!



Dit recept bevat per persoon

125 g groente,
bereid (½ portie)
½ portie eiwit



Nagerecht

Chocolade 'bonbons'

**Vanaf
Stap 1**

**Dit heb je nodig
voor 1 personen**

½ 1:1 Chocolade reep

1 tl cacaopoeder

Zo maak je het klaar

Snijd de reep in 2 stukken en bewaar de andere helft voor een ander eetmoment.

Snijd de halve reep in 4 blokjes.

Rol de blokjes reep met je handen in bolletjes.

Leg de bolletjes op een schaalje en bestrooi met 1 theelepel cacaopoeder.

Tip:

Serveer de bonbons samen met een kop koffie of thee.

Enjoy!

**Dit recept bevat
per persoon**

½ maaltijd van
Het 1 op 1 Dieet





Nagerecht

Vanille- kaneelmousse

**Vanaf
Stap 1**

Dit heb je nodig voor 2 personen

1 zakje vanilleshake
van Het 1 op 1 Dieet
150 ml water
½ tl kaneelpoeder
1 portie Mix-a-Mousse
van Het 1 op 1 Dieet

Zo maak je het klaar

Meng de inhoud van het vanilleshakezakje met
1 portie Mix-a-Mousse.

Meng dit vervolgens met 150 ml water in een kom.

Klop het geheel luchtig met een garde of mixer.

Verdeel de mousse over twee glazen en laat
minstens 15 minuten opstijven in de koelkast.

Garneer met een snufje kaneelpoeder voor
extra smaak.

Geniet ervan!

Dit recept bevat
per persoon

½ maaltijd van
Het 1 op 1 Dieet





Nagerecht

**Vanaf
Stap 3**

**Dit heb je nodig
voor 2 personen**

200 g rood fruit, diepvries

150 ml halfvolle yoghurt

Zo maak je het klaar

Haal het rood fruit uit de vriezer en laat zo'n 10 minuten ontdooien.

Bedek een bakplaat, schaal of snijplank die in je vriezer past met bakpapier en giet hier de yoghurt over uit.

Snijd, indien nodig, het rood fruit in kleinere stukjes en bestrooi de yoghurt met het fruit.

Zet de plaat met yoghurt en fruit voor minimaal 4 uur in de vriezer.

Haal het bevroren kunstwerk uit de vriezer en laat 10 minuten ontdooien. Snijd of breek de plak in grove stukken en serveer direct op mooie dessertbordjes.

Geniet ervan!

**Dit recept bevat
per persoon**

$\frac{1}{2}$ portie zuivel

$\frac{2}{3}$ portie fruit





Nagerecht

**Vanaf
Stap 3**

**Dit heb je nodig
voor 2 personen**

150 g geschilde
stoofpeertjes met steel

1 l water

1 el drankmix
van Het 1 op 1 Dieet,
bijvoorbeeld drankmix
framboos- en
vlierbloesemsmaak

Zo maak je het klaar

Schil de peertjes en laat ze heel. Laat ook de steeltjes
eraan zitten.

Meng het water met de drankmix in een pannetje.

Doe de peertjes erin en verwarm het geheel.

Wanneer de peertjes lekker zacht zijn geworden
is het gerecht klaar!

Variatietip

Doe steranijs in de pan bij de peertjes voor extra smaak!

Geniet ervan!

**Dit recept bevat
per persoon**

½ portie fruit





Nagerecht

Luchtige aardbeien mousse

**Vanaf
Stap 3**

Dit heb je nodig voor 2 personen

300 g aardbeien,
diepvries of vers

2 eiwitten

Takje munt

Zo maak je het klaar

Maak je gebruik van verse aardbeien? Was de aardbeien, laat ze uitlekken en verwijder de kroontjes. Heb je diepvries aardbeien? Laat deze dan ontdooien.

Doe de aardbeien in de keukenmachine en maal ze tot een gladde puree. Eventueel kun je de puree door een zeef drukken, zodat de pitjes er ook uit zijn. Houd nog wat aardbeien apart voor de garnering.

Klop de eiwitten stijf in een kom. Zorg ervoor dat de kom vetvrij is, anders wordt het eiwit niet stijf.

Schep voorzichtig de eiwitten door de aardbeienpuree.

Verdeel deze luchtige mousse over 2 mooie glazen en garneer met wat van de achtergehouden aardbeien en een takje munt.

Zet een uurtje in de koelkast om goed koud te laten worden.

Eet smakelijk!

**Dit recept bevat
per persoon**

1 portie fruit

¼ portie eiwit



Geniet samen van
een magische en
smakelijke kerst.

Happy
holidays!

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan®

1op1dieet.nl | 1op1dieet.be