EXTRA · 10 KERSTGERECHTEN EN 2 TOETJES

KERST VOOR ECHTE MANNEN

DIE VAN HUN BUIK AF WILLEN



DESNY WIJSBROEK

Eigenaar van het afval- en lifestyleprogramma Mannen met een Missie

Kerst voor echte mannen, die van hun buik af willen
Desny Wijsbroek

© 2026 Desny Wijsbroek · Mannen met een Missie
mannenmeteenmissie.nl · Instagram @desnywijsbroek

Dit boekje is een aanvulling op *Kookboek voor echte mannen die van hun buik af willen*. Je kan het ook los gebruiken.

De voedingswaarden zijn gemiddelden van gangbare producten en afgerond. Ze zijn bedoeld om goede keuzes te maken. Dit boekje is geen medisch advies. Heb je een medische aandoening of gebruik je medicatie, overleg dan met je huisarts.

INHOUD

WAT JE IN DIT BOEKJE VINDT

Voor je begint 4

Zo weeg je 5

Waarom dit werkt 6

Zo plan je de kerstdagen 7

Gourmetten zoals ik het doe 8

01 KERST 9

Gevulde kalkoenfilet met cranberry en spruitjes 10

Ossenhaas Wellington in filodeeg 12

Hertenbiefstuk met stoofpeer en rode kool 14

Varkenshaas met appel, salie en mosterdsaus 16

Kabeljauw met kruidenkorst en preipuree 18

Het gourmetbord van Des 20

Coq au vin met kip en champignons 22

Kipfilet in rauwe ham met roomkaas en spinazie 24

Kerstbrunch: wentelteefjes met kwark en rood fruit 26

Restjeswrap van tweede kerstdag 28

Kersttiramisu van kwark 30

Black forest in een glas met warme kersen 31

Meer recepten 33

Wat nu? 34

LEES DIT EERST

VOOR JE BEGINT

In dit boekje staan alleen recepten. Om er lichter mee te worden, heb je één ding nodig: je dagelijkse calorieën.

1. KEN JE CALORIEËN

Je moet weten hoeveel calorieën jij per dag eet. Dat is de enige manier om af te vallen: minder eten dan je verbrandt. Een tekort van ±500 kcal per dag zorgt ervoor dat je ±een halve kilo per week afvalt.

2. KIES JE MAAT

Elk recept staat er in drie maten. Kies per maaltijd de maat die bij jouw dagdoel past. Eet je deze maaltijd als avondeten, kijk dan in de kolom Avond.

DAGDOEL	ONTBIJT	LUNCH	AVOND	2 SNACKS
±1800	S	S	S	±200 per stuk
±2000	S	M	M	±225
±2200	M	M	L	±225
±2400	M	L	L	±250
±2600	L	L	L	±325
±2800+	L	L +100	L +100	±350

S is 400 tot 500 kcal, M is 500 tot 600, L is 600 tot 700. Elk hoofdgerecht heeft 40 tot 55 gram eiwit en 10 tot 20 gram vet. De twee toetjes hebben hun eigen maten: klein en groot.

LEES DIT EERST

ZO WEEG JE

Wegen klinkt als gedoe. Met deze regels kost het je nog geen minuut.

3. AARDAPPELEN, MEEL EN BROOD

Aardappelen, krieltjes, bakmeel en bloem weeg je rauw, zoals ze uit de zak komen. Brood weeg je of tel je per stuk, wraps tel je in kcal. Dat staat bij elk recept.

4. VLEES EN VIS: GEBAKKEN

Vlees en vis wegen we gebakken. Dat is in theorie niet beter dan rauw, wel makkelijker. Zeker als er een grote pan op tafel staat voor het hele gezin: je bakt alles in één keer en pakt jouw stuk eruit.

Op het etiket staat rauw. Vlees en vis worden bij het bakken ±25 procent lichter, dus 120 g gebakken is ±160 g rauw. Bij elk recept staat hoeveel je rauw moet kopen.

5. OLIE, SAUS EN KRUIDEN

- **Olie:** bak in olijfoliespray, één korte spray. Een scheut uit de fles is al snel 2 tot 3 eetlepels, en dat is ±180 tot 270 kcal
- **Saus:** light saus mag bij elk recept. Check het etiket: maximaal ±80 kcal per 100 gram, en twee eetlepels is genoeg
- **Kruiden:** kruiden, specerijen en sambal zijn vrij
- **Groente:** mag altijd meer. Minimaal wat er in de tabel staat

WAAROM DIT WERKT

KERST ZONDER IN JANUARI OPNIEUW TE BEGINNEN

Eén kerstdiner sloopt je niet. December wel.

Voor een kilo vet heb je ±7700 kcal overschot nodig. Een zware feestdag met alles erop en eraan zit op ±1000 tot 1300 kcal boven je doel. Dat is nog geen 0,2 kilo. Wat je wel sloopt, is de gedachte dat december toch al verloren is.

AAN DE KERSTTAFEL	KCAL
Stokbrood met kruidenboter (2 sneetjes)	±310
Kaasplankje (100 g)	±380
Tiramisu in het restaurant	±450
Drie glazen wijn	±360
Samen, nog zonder hoofdgerecht	**±1500**
Ossenhaas Wellington (L) met tiramisu (groot) uit dit boekje	**±930**

Dat laatste is een volledig kerstdiner, met ±79 gram eiwit.

WAAR HET VERSCHIL ZIT

- **Het vlees.** Kalkoen, ossenhaas, hert, varkenshaas, kip, witvis en garnalen. Mager, feestelijk en het vult het meest. Geen kippendij en geen zalm: dat tikt te snel aan
- **De saus.** Light kookroom, een jus van bouillon en wijn, of kwark. Geen room en geen boter
- **Wat erbij komt.** Krieltjes en puree op de gram, in plaats van kroketjes en gratin
- **Het toetje.** Van kwark of skyr, met ±25 gram eiwit erin

Elk hoofdgerecht in dit boekje is in maat L 600 tot 700 kcal, met ±50 gram eiwit. De twee toetjes zijn 150 tot 350 kcal.

ZO PLAN JE DE KERSTDAGEN

Kerst is geen één avond. Het zijn twee of drie dagen met brunches, diners en een kast vol restjes.

KIES PER DAG ÉÉN ZWARE MAALTIJD

Bepaal 's ochtends wat voor dag het wordt. Is het kerstdiner die avond, houd je ontbijt en lunch dan licht en eiwitrijk. Is de brunch je grote maaltijd, eet dan 's avonds licht. En tweede kerstdag is geen verlenging van de eerste. Dat is een nieuwe dag met een nieuw plan.

MOMENT	WAT JE EET OP DE DAG VAN HET KERSTDINER
Ontbijt	Kwark met een beetje zero siroop. Zonder havermout en zonder noten
Lunch	Kipfilet, biefstuk of witvis met een flinke berg groente
±1 uur ervoor	Een bak kwark of een eiwitshake met water, en een groot glas water
Het diner	Een hoofdgerecht uit dit boekje in maat L, en een toetje als genietmoment
De dag erna	Gewoon ontbijten en je normale dag eten. Geen crash, geen compensatie

DE REGEL DIE ALTIJD BLIJFT STAAN

Eiwit skip je nooit. Wil je ruimte maken, haal dan eerst het vet weg: de noten, de pindakaas, de avocado. Je eiwit houdt je vol, en zorgt dat je 's avonds aan tafel niet alles naar binnen werkt.

Kies je genietmoment vooraf: het toetje, de wijn of het brood. Eén, hooguit twee. Wil je een toetje, neem dan geen wijn. Allebei is het niet.

GOURMETTEN ZOALS IK HET DOE

Het vlees is zelden het probleem. Alles eromheen wel: het brood, de kaas en de sauzen.

Ik hou gourmetten simpel. Kipfilet, steak, witvis, garnalen en mager gehakt. Een spray olie op de plaat in plaats van boter, veel groente ernaast, en ik neem mijn eigen light sauzen mee.

AAN DE GOURMETTAFEL	KCAL
Gourmetvlees, 100 g	120 tot 200
Stokbrood, 1 snee	±80
Kruidenboter, 10 g	±75
Mayonaise, 1 el	±105
Knoflooksaus, 1 el	±70
Knoflooksaus van kwark, 1 el	±10
Kaas, 100 g	±380

LIGHT SAUZEN

Knoflooksaus light, ketchup light, BBQ zero of een yoghurtdressing. Kijk op het etiket: maximaal ±80 kcal per 100 gram. Of maak knoflooksaus van magere kwark met knoflook en bieslook.

WIJN IN DE PAN

In de coq au vin en in de jus bij het hert gaat rode wijn. Bij stoven en inkoken verdampt een groot deel van de alcohol, en de koolhydraten zijn in de recepten meegeteld. Wil je geen alcohol, neem dan bouillon met een scheut balsamico.

01 KERST

KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

Gevulde kalkoenfilet met cranberry en spruitjes 10

Ossenhaas Wellington in filodeeg 12

Hertenbiefstuk met stoofpeer en rode kool 14

Varkenshaas met appel, salie en mosterdsaus 16

Kabeljauw met kruidenkorst en preipuree 18

Het gourmetbord van Des 20

Coq au vin met kip en champignons 22

Kipfilet in rauwe ham met roomkaas en spinazie 24

Kerstbrunch: wentelteefjes met kwark en rood fruit 26

Restjeswrap van tweede kerstdag 28

Kersttiramisu van kwark 30

Black forest in een glas met warme kersen 31



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

GEVULDE KALKOENFILET MET CRANBERRY EN SPRUITJES

Kalkoen is het kerstvlees bij uitstek, en kalkoenfilet is een van de magerste stukken vlees die er zijn. Gevuld met spinazie, roomkaas en cranberry, met krokante krieltjes en spruitjes uit de pan.

50 MIN | 7 INGREDIËNTEN | GEZIN

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
kalkoenfilet (gebakken)	120 g	120 g	120 g
krieltjes (rauw)	180 g	230 g	350 g
light roomkaas	25 g	35 g	40 g
olijfolie	5 ml	8 ml	8 ml
spinazie	60 g	60 g	60 g
spruitjes	150 g	150 g	150 g
cranberrycompote	20 g	20 g	20 g
KCAL	**±476**	**±555**	**±654**
EIWIT	**47 g**	**49 g**	**52 g**
KOOLHYDRATEN	**47 g**	**56 g**	**77 g**
VET	**11 g**	**15 g**	**16 g**

BEREIDING

1. Snijd de kalkoenfilet in de lengte open als een boek, niet helemaal door. Leg er spinazie, roomkaas en de helft van de cranberry in, rol hem op en zet hem vast met keukentouw of prikkers.
2. Bak de rol rondom bruin in een spray olie en gaar hem 20 tot 25 minuten in de oven op 180 °C, tot hij vanbinnen niet meer roze is (kern 75 °C). Laat hem 5 minuten rusten onder folie.
3. Halveer de krieltjes, schud ze met de afgewogen olie, rozemarijn en zout en rooster ze 25 minuten op 200 °C, tegelijk met de kalkoen.
4. Kook de spruitjes 6 minuten en bak ze daarna 3 minuten in de pan waarin de kalkoen bruin werd. Kalkoen in plakken, de rest van de cranberry erbij.

Op smaak: Salie, tijm, rozemarijn, knoflook, nootmuskaat, peper en zout

VOOR HET GEZIN (4 PERSONEN)

Koop: 650 g kalkoenfilet (rauw), 925 g krieltjes, 140 g light roomkaas, 30 ml olijfolie, 80 g cranberrycompote, 250 g spinazie, 600 g spruitjes, plus wat er bij Op smaak staat.

Bak het vlees of de vis voor iedereen in één keer en weeg jouw stuk gebakken af. Kook de krieltjes in één pan en schep jouw portie gekookt op. Groente schep je vrij op, minimaal wat er in de tabel staat.

kalkoenfilet: 120 g bij S, M en L

krieltjes: S 180 g · M 230 g · L 350 g

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: 130 g krieltjes erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES Spruitjes die je na het koken nog even bakt, worden zoet en krokant. Wie zegt dat hij spruitjes vies vindt, heeft ze alleen gekookt gehad.



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

OSSENHAAS WELLINGTON IN FILODEEG

Het pronkstuk van het kerstdiner. In plaats van bladerdeeg vol boter krijgt de ossenhaas een jasje van filodeeg: net zo krokant, en een fractie van de calorieën.

60 MIN | 7 INGREDIËNTEN | GEZIN

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
ossenhaas (gebakken)	130 g	130 g	130 g
krieltjes (rauw)	60 g	140 g	250 g
filodeeg	40 g	40 g	40 g
olijfolie	3 ml	5 ml	7 ml
champignons	150 g	150 g	150 g
sperziebonen	150 g	150 g	150 g
mosterd	5 g	5 g	5 g
KCAL	**±476**	**±555**	**±658**
EIWIT	**48 g**	**49 g**	**52 g**
KOOLHYDRATEN	**42 g**	**56 g**	**74 g**
VET	**13 g**	**15 g**	**17 g**

BEREIDING

1. Bak de ossenhaas op het hoogste vuur rondom bruin, 1 minuut per kant. Laat hem afkoelen en smeer hem in met de mosterd.
2. Hak de champignons heel fijn en bak ze in een droge pan met tijm en knoflook, tot al het vocht weg is en er een droge, donkere massa overblijft. Laten afkoelen.
3. Leg 3 vellen filodeeg op elkaar en bestrijk elk vel dun met de afgewogen olie. Champignons erop, ossenhaas erop en strak oprollen, naad naar onderen. 15 tot 20 minuten in de oven op 200 °C (kern 52 tot 55 °C voor medium rare).
4. Kook intussen de krieltjes en de sperziebonen. Laat de Wellington 5 minuten rusten en snijd hem in dikke plakken.

Op smaak: Tijm, knoflook, grof zeezout, zwarte peper

VOOR HET GEZIN (4 PERSONEN)

Koop: 650 g ossenhaas (rauw), 550 g krieltjes, 150 g filodeeg, 20 ml olijfolie, 600 g champignons, 600 g sperziebonen, 20 g mosterd, plus wat er bij Op smaak staat.

Maak voor iedereen een eigen Wellington. Ze gaan samen op één bakplaat de oven in, en jij weegt alleen jouw ossenhaas, filodeeg en krieltjes af.

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: 130 g krieltjes erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES De champignons moeten echt droog zijn. Nat vulsel maakt de onderkant slap, en dat is het verschil tussen een Wellington en een natte rol.



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

HERTENBIEFSTUK MET STOOFPEER EN RODE KOOL

Wild hoort bij kerst. Hertenbiefstuk is mager en mals, en met een stoofpeertje, rode kool en een jus van rode wijn eet je een bord dat je ook in een restaurant zou bestellen.

45 MIN | 8 INGREDIËNTEN | GEZIN

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
hertenbiefstuk (gebakken)	135 g	135 g	135 g
aardappelen (rauw)	160 g	210 g	320 g
walnoten	5 g	10 g	10 g
olijfolie	3 ml	4 ml	5 ml
rode kool	150 g	150 g	150 g
magere melk	40 ml	40 ml	40 ml
handpeer of stoofpeer	80 g	80 g	80 g
rode wijn	50 ml	50 ml	50 ml
KCAL	**±478**	**±560**	**±653**
EIWIT	**47 g**	**49 g**	**51 g**
KOOLHYDRATEN	**48 g**	**56 g**	**75 g**
VET	**11 g**	**15 g**	**17 g**

BEREIDING

1. Schil de peer, halveer hem en stoof hem 20 minuten zachtjes in water met een kaneelstokje, kruidnagel en een beetje zoetstof.
2. Kook de aardappelen en stamp ze met de warme melk, nootmuskaat en zout tot puree. Warm de rode kool op en schep de walnoten erdoor.
3. Dep de hertenbiefstuk droog en bak hem in de afgewogen olie op hoog vuur, 2 tot 3 minuten per kant. Laat hem 5 minuten rusten onder folie.
4. Blus de pan met de rode wijn en een scheut bouillon, en laat het met tijm tot de helft inkoken. Biefstuk in plakken, jus erover, peer, rode kool en puree ernaast.

Op smaak: Kaneelstokje, kruidnagel, tijm, nootmuskaat, bouillon, zoetstof, peper en zout

VOOR HET GEZIN (4 PERSONEN)

Koop: 700 g hertenbiefstuk (rauw), 850 g aardappelen, 40 g walnoten, 15 ml olijfolie, 160 ml magere melk, 320 g handpeer of stoofpeer, 200 ml rode wijn, 600 g rode kool, plus wat er bij Op smaak staat.

Bak het vlees of de vis voor iedereen in één keer en weeg jouw stuk gebakken af. Kook de aardappelen in één pan en schep jouw portie gekookt op. Groente schep je vrij op, minimaal wat er in de tabel staat.

hertenbiefstuk: 135 g bij S, M en L

aardappelen: S 160 g · M 210 g · L 320 g

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: 130 g aardappelen erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES Bak hert niet verder dan medium. Het vlees is zo mager dat het doorbakken droog en taai wordt.



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

VARKENSHAAS MET APPEL, SALIE EN MOSTERDSAUS

Varkenshaas en appel zijn een klassieker. Met krokante salie, een romige mosterdsaus en geroosterde pompoen wordt het een kerstbord.

40 MIN | 7 INGREDIËNTEN | GEZIN

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
varkenshaas (gebakken)	160 g	160 g	160 g
krieltjes (rauw)	120 g	200 g	310 g
light kookroom	30 ml	40 ml	40 ml
olijfolie	3 ml	4 ml	6 ml
pompoen	150 g	150 g	150 g
appel	80 g	80 g	80 g
mosterd	10 g	10 g	10 g
KCAL	**±477**	**±557**	**±659**
EIWIT	**47 g**	**49 g**	**51 g**
KOOLHYDRATEN	**42 g**	**56 g**	**75 g**
VET	**13 g**	**15 g**	**17 g**

BEREIDING

1. Snijd de pompoen in blokjes en halveer de krieltjes. Schud ze met de afgewogen olie, een paar blaadjes salie en zout en rooster ze 25 minuten op 200 °C.
2. Bak de varkenshaas rondom bruin en gaar hem 12 tot 15 minuten in de oven op 180 °C, tot hij vanbinnen net roze is (kern 63 °C).
3. Bak de appel in partjes 3 minuten in dezelfde pan tot hij goudbruin is, met de rest van de salie. Haal alles eruit.
4. Blus de pan met een scheut bouillon, roer de mosterd en de light kookroom erdoor en laat 2 minuten indikken. Varkenshaas in plakken, saus erover, appel en salie erop.

Op smaak: Verse salie, tijm, bouillon, peper en zout

VOOR HET GEZIN (4 PERSONEN)

Koop: 800 g varkenshaas (rauw), 800 g krieltjes, 160 ml light kookroom, 15 ml olijfolie, 320 g appel, 40 g mosterd, 600 g pompoen, plus wat er bij Op smaak staat.

Bak het vlees of de vis voor iedereen in één keer en weeg jouw stuk gebakken af. Kook de krieltjes in één pan en schep jouw portie gekookt op. Groente schep je vrij op, minimaal wat er in de tabel staat.

varkenshaas: 160 g bij S, M en L

krieltjes: S 120 g · M 200 g · L 310 g

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: 130 g krieltjes erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES Neem een stevige appel, zoals een Elstar of Jonagold. Een moesappel valt in de pan uit elkaar.



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

KABELJAUW MET KRUIDENKORST EN PREIPUREE

Vis met kerst, maar dan zonder de roomsaus. Een krokante korst van panko, Parmezaan en kruiden houdt de kabeljauw sappig, en de preipuree maakt het af.

40 MIN | 9 INGREDIËNTEN | GEZIN

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
witvis, bv. kabeljauw (gebakken)	135 g	135 g	135 g
aardappelen (rauw)	160 g	200 g	310 g
Parmezaanse kaas	10 g	10 g	15 g
olijfolie	3 ml	6 ml	8 ml
light kookroom	30 ml	30 ml	35 ml
prei	120 g	120 g	120 g
spinazie	100 g	100 g	100 g
panko of paneermeel	15 g	15 g	15 g
magere melk	40 ml	40 ml	40 ml
KCAL	**±480**	**±538**	**±665**
EIWIT	**47 g**	**48 g**	**52 g**
KOOLHYDRATEN	**49 g**	**56 g**	**75 g**
VET	**11 g**	**14 g**	**18 g**

BEREIDING

1. Kook de aardappelen gaar. Bak de prei in ringen 5 minuten zacht in een spray olie, en stamp de aardappelen met de warme melk, de light kookroom en de prei tot preipuree.
2. Meng de panko met de Parmezaan, fijngehakte peterselie, citroenrasp en de afgewogen olie tot een kruimelig mengsel.
3. Leg de kabeljauw in een ovenschaal, peper en zout erop, en druk de korst erop. 12 tot 15 minuten in de oven op 200 °C, tot de korst goudbruin is en de vis net gaar.
4. Laat de spinazie kort slinken in een hete pan met knoflook. Vis, preipuree en spinazie op een bord, partje citroen erbij.

Op smaak: Peterselie, citroenrasp, knoflook, peper en zout

VOOR HET GEZIN (4 PERSONEN)

Koop: 700 g witvis (rauw), 800 g aardappelen, 40 g Parmezaanse kaas, 25 ml olijfolie, 120 ml light kookroom, 60 g panko of paneermeel, 160 ml magere melk, 500 g prei, 400 g spinazie, plus wat er bij Op smaak staat.

Bak het vlees of de vis voor iedereen in één keer en weeg jouw stuk gebakken af. Kook de aardappelen in één pan en schep jouw portie gekookt op. Groente schep je vrij op, minimaal wat er in de tabel staat.

witvis: 135 g bij S, M en L
aardappelen: S 160 g · M 200 g · L 310 g

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: 130 g aardappelen erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES Vraag bij de visboer om het middenstuk van de rug. Een dik stuk droogt minder snel uit dan een dun staartstuk.



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

HET GOURMETBORD VAN DES

Gourmetten is de Hollandse kerst. Zo doe ik het zelf: mager vlees, veel groente op de plaat en mijn eigen light sauzen.

30 MIN | 9 INGREDIËNTEN | GEZIN

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
kipfilet (gebakken)	50 g	50 g	50 g
biefstuk (gebakken)	40 g	40 g	40 g
garnalen (gebakken)	40 g	40 g	40 g
krieltjes (rauw)	230 g	280 g	380 g
geraspte 30+ kaas	10 g	15 g	20 g
olijfolie	2 ml	6 ml	6 ml
paprika	100 g	100 g	100 g
champignons	100 g	100 g	100 g
magere kwark	30 g	30 g	30 g
KCAL	**±479**	**±566**	**±656**
EIWIT	**50 g**	**52 g**	**55 g**
KOOLHYDRATEN	**46 g**	**54 g**	**71 g**
VET	**11 g**	**16 g**	**17 g**

BEREIDING

1. Snijd de kip en de biefstuk in reepjes of blokjes. Leg ze met de garnalen afgewogen op je eigen bordje, met gourmetkruiden of peper en zout.
2. Snijd paprika, champignons en eventueel wat ui in stukken voor op de plaat. Kook de krieltjes 15 minuten voor, snijd ze in plakjes en bak ze op de plaat.
3. Roer de kwark met geperste knoflook, bieslook en zout tot knoflooksaus. Zet de light saus erbij.
4. Een spray olie op de plaat in plaats van boter. De kaas gaat afgewogen in je pannetje, over de groente.

Op smaak: Gourmetkruiden, knoflook, bieslook, paprikapoeder, peper en zout

VOOR HET GEZIN (4 PERSONEN)

Koop: 250 g kipfilet (rauw), 200 g biefstuk (rauw), 200 g garnalen (rauw), 1125 g krieltjes, 60 g geraspte 30+ kaas, 25 ml olijfolie, 120 g magere kwark, 400 g paprika, 400 g champignons, plus wat er bij Op smaak staat.

Iedereen bakt zijn eigen stukjes. Leg jouw vlees, vis en garnalen vooraf afgewogen op je eigen bordje, dan hoef je aan tafel niet te rekenen. De groente op de plaat en de knoflooksaus zijn voor iedereen.

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: 130 g krieltjes erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES Eet je bij familie? Neem je eigen light sauzen mee: knoflooksaus light, ketchup light of BBQ zero. Dan heb jij in de hand wat er op je bord komt.



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

COQ AU VIN MET KIP EN Cchampignons

De Franse stoofpot van kip in rode wijn, met champignons, zilveruitjes en hamblokjes in plaats van spek. Maak hem een dag van tevoren, dan heb jij met kerst niks meer te doen.

60 MIN | 10 INGREDIËNTEN | VRIEZER | GEZIN

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
kipfilet (gebakken)	115 g	115 g	115 g
magere ham	15 g	15 g	15 g
krieltjes (rauw)	170 g	220 g	330 g
olijfolie	5 ml	8 ml	10 ml
champignons	120 g	120 g	120 g
ui	50 g	50 g	50 g
wortel	80 g	80 g	80 g
rode wijn	80 ml	80 ml	80 ml
tomatenpuree	10 g	10 g	10 g
maizena	5 g	5 g	5 g
KCAL	**±484**	**±549**	**±652**
EIWIT	**47 g**	**48 g**	**51 g**
KOOLHYDRATEN	**48 g**	**56 g**	**75 g**
VET	**11 g**	**14 g**	**17 g**

BEREIDING

1. Snijd de kip in grote stukken en bak hem rondom bruin in de afgewogen olie. Haal hem eruit.
2. Bak de hamblokjes, de zilveruitjes of ui, de wortel en de champignons 5 minuten in dezelfde pan. Tomatenpuree erbij en 1 minuut mee bakken.
3. Schenk de rode wijn en een scheut bouillon erbij, tijm en laurier erin en de kip terug. Deksel erop en 30 minuten zachtjes stoven. Bind de saus met de maizena, aangelengd met wat water.
4. Kook of rooster de krieltjes. Peterselie over de stoofpot.

Op smaak: Tijm, laurier, knoflook, peterselie, bouillon

VOOR HET GEZIN (4 PERSONEN)

Koop: 600 g kipfilet (rauw), 60 g magere ham, 875 g krieltjes, 30 ml olijfolie, 320 ml rode wijn, 40 g tomatenpuree, 20 g maizena, 500 g champignons, 200 g ui, 300 g wortel, plus wat er bij Op smaak staat.

Weeg de lege pan voor je begint. Maak de saus voor vier, weeg de volle pan, trek het pangewicht eraf en deel door vier. Dat is jouw portie saus. Je krieltjes kook je apart: daar zit het verschil tussen S, M en L.

krieltjes: S 170 g · M 220 g · L 330 g

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: 130 g krieltjes erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES Op kerstavond maken en op eerste kerstdag opwarmen. Zoals elke stoofpot wordt hij de tweede dag beter.



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

KIPFILET IN RAUWE HAM MET ROOMKAAS EN SPINAZIE

Kipfilet met een romige vulling, gewikkeld in een krokant jasje van rauwe ham. Ziet eruit als werk, is in tien minuten in de oven.

40 MIN | 7 INGREDIËNTEN | GEZIN

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
kipfilet (gebakken)	105 g	105 g	105 g
rauwe ham (Serrano of Parma)	15 g	15 g	15 g
zoete aardappel (rauw)	180 g	265 g	380 g
light roomkaas	35 g	40 g	40 g
spinazie	60 g	60 g	60 g
cherrytomaten	100 g	100 g	100 g
sperziebonen	100 g	100 g	100 g
KCAL	**±474**	**±555**	**±655**
EIWIT	**47 g**	**49 g**	**50 g**
KOOLHYDRATEN	**47 g**	**64 g**	**87 g**
VET	**11 g**	**11 g**	**12 g**

BEREIDING

1. Snijd een zak in de kipfilet: een diepe snee in de zijkant, niet helemaal door. Vul hem met de roomkaas en een handje spinazie.
2. Wikkel de plakken rauwe ham strak om de kipfilet. Zo blijft de vulling erin en wordt de buitenkant krokant.
3. Snijd de zoete aardappel in parten, één spray olie erover, en rooster ze 25 minuten op 200 °C. Leg de kip er na 5 minuten bij met de cherrytomaten, tot de kip gaar is (kern 75 °C).
4. Kook de sperziebonen 6 minuten. Kip, zoete aardappel, tomaatjes en boontjes op een bord.

Op smaak: Knoflook, tijm, zwarte peper (geen zout: de ham is zout genoeg)

VOOR HET GEZIN (4 PERSONEN)

Koop: 550 g kipfilet (rauw), 60 g rauwe ham (Serrano of Parma), 1050 g zoete aardappel, 160 g light roomkaas, 250 g spinazie, 400 g cherrytomaten, 400 g sperziebonen, plus wat er bij Op smaak staat.

Bak het vlees of de vis voor iedereen in één keer en weeg jouw stuk gebakken af. Kook de zoete aardappel in één pan en schep jouw portie gekookt op. Groente schep je vrij op, minimaal wat er in de tabel staat.

kipfilet: 105 g bij S, M en L

zoete aardappel: S 180 g · M 265 g · L 380 g

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: 115 g zoete aardappel erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES Laat de kip na de oven 3 minuten rusten voor je hem aansnijdt. Dan loopt de vulling niet over je bord.



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

KERSTBRUNCH: WENTELTEEFJES MET KWARK EN ROOD FRUIT

Kerstochtend, iedereen aan tafel, en jij eet gewoon mee. Extra eiwit in het beslag, een berg kwark en rood fruit erop. Staat er die avond een groot kerstdiner, kies dan maat S.

15 MIN | 7 INGREDIËNTEN | SNEL

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
eiwit uit pak	90 g	90 g	90 g
magere kwark	180 g	180 g	180 g
volkorenbrood	2 sneetjes	3 sneetjes	4 sneetjes
eieren	1 ei	1 ei	1 ei
amandelen	5 g	10 g	15 g
magere melk	50 ml	50 ml	50 ml
rood fruit (diepvries)	100 g	100 g	100 g
KCAL	**±473**	**±585**	**±698**
EIWIT	**45 g**	**50 g**	**54 g**
KOOLHYDRATEN	**48 g**	**64 g**	**79 g**
VET	**11 g**	**15 g**	**18 g**

BEREIDING

1. Klop het ei, het eiwit en de melk los met kaneel en een snuf zout.
2. Haal de sneetjes brood er aan beide kanten door en laat ze even zuigen.
3. Bak ze in een spray olie 2 tot 3 minuten per kant op middelhoog vuur, tot ze goudbruin zijn.
4. Roer zoetstof en vanille door de kwark. Wentelteefjes op een bord, kwark en rood fruit erop, geschaafde amandelen erover.

Op smaak: Kaneel, vanille, zoetstof of zero siroop, snufje zout

VOOR HET GEZIN

Maak het beslag voor iedereen in één kom. Bak jouw afgewogen sneetjes als eerste, dan weet je welke van jou zijn. De kinderen nemen er stroop of poedersuiker op, jij de kwark.

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: 1 snee (±83 kcal) erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES Brood van een dag of twee oud werkt beter dan vers. Het zuigt meer op en valt in de pan niet uit elkaar.



KERSTDINER, 600 TOT 700 KCAL IN MAAT L

RESTJESWRAP VAN TWEEDE KERSTDAG

Tweede kerstdag is geen verlenging van de eerste, het is een nieuwe dag. Wat er over is van de kalkoen gaat in een wrap met cranberry, rauwkost en een lepel kwarksaus.

10 MIN | 9 INGREDIËNTEN | SNEL | GEZIN

	S 400–500	M 500–600	L 600–700
kalkoenfilet (gebakken)	110 g	110 g	110 g
volkoren wraps (in kcal)	±180 kcal 1 grote	±270 kcal 1 grote + 1 kleine	±360 kcal 2 grote
light roomkaas	30 g	30 g	30 g
sla	40 g	40 g	40 g
komkommer	60 g	60 g	60 g
rode kool	40 g	40 g	40 g
magere kwark	40 g	40 g	40 g
cranberrycompote	15 g	15 g	15 g
mosterd	5 g	5 g	5 g
KCAL	**±443**	**±533**	**±623**
EIWIT	**45 g**	**48 g**	**51 g**
KOOLHYDRATEN	**42 g**	**57 g**	**72 g**
VET	**10 g**	**12 g**	**15 g**

BEREIDING

1. Snijd de restjes kalkoen in reepjes. Geen kalkoen over? Bak dan kipfilet of kalkoenfilet in reepjes.
2. Roer de kwark met de roomkaas, de mosterd en peper tot een smeerbare saus.
3. Warm de wraps kort op in een droge pan. Besmeer ze met de saus en een dun laagje cranberry.
4. Sla, komkommer, rode kool en kalkoen erop, strak oprollen en doormidden snijden.

Op smaak: Mosterd, zwarte peper, verse peterselie

VOOR HET GEZIN (4 PERSONEN)

Koop: 600 g kalkoenfilet (rauw), wraps voor iedereen (jij ±270 kcal), 120 g light roomkaas, 160 g magere kwark, 60 g cranberrycompote, 20 g mosterd, 150 g sla, 250 g komkommer, 150 g rode kool, plus wat er bij Op smaak staat.

Zet alles los op tafel en laat iedereen zijn eigen bord of wrap maken. Jij weegt je kalkoenfilet af en telt je wraps.

kalkoenfilet: 110 g bij S, M en L

wraps: S ±180 kcal (1 grote) · M ±270 kcal (1 grote + 1 kleine) · L ±360 kcal (2 grote)

GROTER OF KLEINER MAKEN

+100 kcal: een kleine wrap of een halve grote (±90 kcal) erbij. **−100 kcal:** haal hetzelfde eraf. Je eiwit en vet blijven staan.

TIP VAN DES Snijd de restjes kalkoen op de avond zelf en bewaar ze in een afgesloten bak in de koelkast. Binnen twee dagen opeten.



TOETJE, 150 TOT 350 KCAL

KERSTTIRAMISU VAN KWARK

Een tiramisu in het restaurant is al snel ±450 kcal. Deze heeft de lange vingers, de koffie en de cacao, met een romige laag van kwark en een beetje roomkaas in plaats van mascarpone.

15 MIN | 5 INGREDIËNTEN | SNEL

	Klein 150–250	Groot 250–350
magere kwark	150 g	190 g
eiwitpoeder (whey)	5 g	5 g
lange vingers	2 lange vingers	4 lange vingers
light roomkaas	30 g	30 g
cacaopoeder	3 g	3 g
KCAL	**±202**	**±270**
EIWIT	**23 g**	**28 g**
KOOLHYDRATEN	**18 g**	**29 g**
VET	**4 g**	**5 g**

BEREIDING

1. Roer de kwark met de roomkaas, het eiwitpoeder, vanille en zoetstof glad.
2. Doop de lange vingers kort in koude espresso en leg ze onderin een glas of schaaltje.
3. Kwark erop. Wil je twee lagen, doe dan de helft van de lange vingers en de kwark, en herhaal.
4. Cacao erover zeven en minstens 2 uur koud zetten, of een nacht.

Op smaak: Een shot koude espresso (decaf in de avond), vanille, zoetstof

TIP VAN DES Maak hem op kerstavond. Na een nacht in de koelkast is hij op zijn best, en dan staat je toetje al klaar.



TOETJE, 150 TOT 350 KCAL

BLACK FOREST IN EEN GLAS MET WARME KERSEN

Het Zwarte Woud-gevoel zonder de slagroomtaart. Chocolademousse van skyr, warme kersen en een beetje geraspte pure chocolade.

10 MIN | 5 INGREDIËNTEN | SNEL

	Klein 150–250	Groot 250–350
skyr naturel	150 g	190 g
eiwitpoeder (whey)	5 g	5 g
kersen (diepvries of uit een pot op water)	60 g	150 g
pure chocolade (70%)	10 g	10 g
cacaopoeder	5 g	5 g
KCAL	**±214**	**±288**
EIWIT	**23 g**	**28 g**
KOOLHYDRATEN	**18 g**	**30 g**
VET	**6 g**	**6 g**

BEREIDING

1. Klop de skyr met het eiwitpoeder, de cacao en zoetstof glad tot een chocolademousse.
2. Warm de kersen kort op in een pannetje of in de magnetron, tot ze sap loslaten.
3. Laag om laag in een glas: kersen, chocolademousse, en de rest van de kersen.
4. Rasp de pure chocolade erover.

Op smaak: Zoetstof of zero chocoladesiroop, vanille, snufje zout

TIP VAN DES Kersen uit een pot neem je op water of op sap, niet op siroop. Of neem diepvrieskersen.

“HET PROBLEEM IS NIET JE DISCIPLINE. JE HEBT ALLEEN NOG NOOIT EEN PLAN GEHAD DAT OM JOUW LEVEN HEEN IS GEBOUWD.”

COACH DES

MEER RECEPTEN

KOOKBOEK VOOR ECHTE MANNEN

Smaakt dit naar meer? In het kookboek staan 117 recepten op precies dezelfde manier: in drie maten, met de macro's, en met wat je voor het hele gezin koopt.

WAT ERIN STAAT

- Sauzen, ontbijt, Hollandse pot, pasta, wok en curry's
- Tex-Mex, shoarma en gyros, de BBQ en afhaal, maar dan zelf
- Lunch in tien minuten en toetjes met eiwit
- Weekmenu's met een boodschappenlijst

Daarnaast is er het uitlegboek, **De basis van echte progressie**: hoe je je dagdoel uitrekent, wat je doet als de weegschaal stil blijft staan, en hoe je met weekenden, etentjes en vakanties omgaat.

KOOKBOEK VOOR ECHTE MANNEN
die van hun buik af willen
mannenmeteenmissie.nl/boek

TOT SLOT

WAT NU?

Januari begint in december.

Maar wees eerlijk. Word jij ook elke feestperiode zwaarder? Ben je vaker moe, minder scherp en niet helemaal jezelf? Voelen je kids dat je energie op is voordat de dag klaar is?

Als je dat zat bent. Als je het nieuwe jaar in wilt met kracht in plaats van spijt. Dan help ik je met een plan, begeleiding en de kennis om blijvend af te vallen, zonder je gezin op te offeren.

In Mannen met een Missie krijg je een persoonlijk voedingsplan op jouw getallen, een trainingsschema dat in je week past en elke dag iemand die je kan appen als je voor het menu van een restaurant staat.

321 vaders gingen je voor. Wil je weten of het bij jou past?

PLAN JE CALL IN OP

mannenmeteenmissie.nl/boek-gesprek

OF

STUUR EEN DM MET HET WOORD

COACHING

OP INSTAGRAM @DESNYWIJSBROEK

In dat gesprek kijk je met een missie coach waar je nu staat, wat je wil bereiken en of het programma bij je past.

COACH DES

“EEN PLAN DAT JE EXACT KENT, KUN JE BIJSTELLEN. EEN PLAN WAAR JE VAN AFWIJKT, KUN JE ALLEEN MAAR RADEN.”

COACH DES



JOUW KINDEREN VERDIENEN DE BESTE VERSIE VAN JOU.

MANNENMETEENMISSIE.NL · @DESNYWIJSBROEK