

VWA

Budget
NUMMER
win: sessies
met een
geldcoach



BIJVERDIENMODEL
10X SLIM EXTRA CASHEN

GREEN HAPPINESS
'DE KRITIEK HEEFT ONS
STERKER GEMAAKT'



DRESS FOR LESS
5X BUDGETOUTFITS

DJ'S EVA, FIEN &
ANGÉLIQUE
**DE MEISJES
VAN DE RADIO**

€ 60.000 SCHULD
EN NOG STEEDS
GEEN STRESS



AP 8 710841234152
11 JANUARI 2017 | €3.25
2

Start het jaar goed!

met recepten van Fajah

DE PERFECT FLUFF VOLGENS FAJAH

"Fluff heb je vast weleens op Instagram gespot – zie #fitland – en is enorm makkelijk te maken. Het is net softijs. Je doet caseïne, bevroren fruit of ijsklontjes en een beetje – plantaardige – melk in de blender of keukenmachine en klaar ben je. Caseïne is een eiwit dat sporters gebruiken na een work-out voor het herstel van hun spieren. Het eiwit is langzaam opneembaar, waardoor je lang een vol gevoel hebt. Daardoor worden dit soort shakes vaak als maaltijdvervangers gebruikt. Ik adviseer per shake 30 gram caseïne te gebruiken, wat je trouwens in allerlei verschillende smaken kunt scoren."

Aarbeienfluff

Voor twee personen: 200 g bevroren aardbeien • 60 g MKBM caseïne (eitwit-voedingssupplement, te koop via berrydemey.nl) • 100 ml amandelmelk of andere melk naar keuze

Crush het bevroren fruit in een blender of keukenmachine. Voeg de caseïne toe en laat het apparaat doordraaien. Voeg langzaam de melk toe totdat je fluff krijgt.



Pasta nesto

Voor twee personen: 150 g volkoren penne (ongekookt gewicht) • 1 el olijfolie • ½ ui, gesnipperd • 1 teen knoflook, fijngehakt • 3 el pesto • peper en zout • 1 el pijnboompitten • 50 g rucola • optioneel: 40 g Parmezaanse kaas

Bereid de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet af en laat uitlekken. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit er de ui en knoflook in. Voeg de pesto toe aan het uimengsel. Doe dan de gekookte pasta erbij en meng alles goed door elkaar. Breng de pasta op smaak met peper en zout. Rooster de pijnboompitten even kort in een droge koekenpan. Garneer de pasta met de rucola en pijnboompittjes en strooi er eventueel Parmezaanse kaas over.

Vega broccoli-notenburger

Voor vier burgers: 225 g broccoli (½ stronk) • 2 eieren • 1 tl bakpoeder • 35 g havermout • 60 g feta (met 10% vet) • 1 teen knoflook • peper en zout • 35 g walnoten • optioneel: burgerbroodjes • nodig: keukenmachine

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng alle ingrediënten behalve de walnoten in de keukenmachine tot een grove massa. Laat als laatste de walnoten nog even kort meedraaien, zodat die grof gehakt blijven. Vorm met je handen 4 burgers van het broccolimengsel en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de burgers 20 minuten in de oven en draai ze halverwege even om.

YOU'RE ON FAJAH

Na de hit van het eerste 'Killerbody-dieet', komt Neerlands fitkoningin met een vervolg. In haar tweede boek leert Fajah je hoe je in twaalf weken je lifestyle omgooit en blijvend – ja, echt, *you've got her word on it* – afvalt. Workouts voor thuis én in de gym, voedingsadvies, boodschappenlijstjes én lekkere healthy recepten die niet misstaan op je fitte Instagramfeed.

'KILLERBODY 2' DOOR FAJAH LOURENS, TE KOOP VANAF 12 JANUARI (UITGEVERIJ KOSMOS € 20)

