



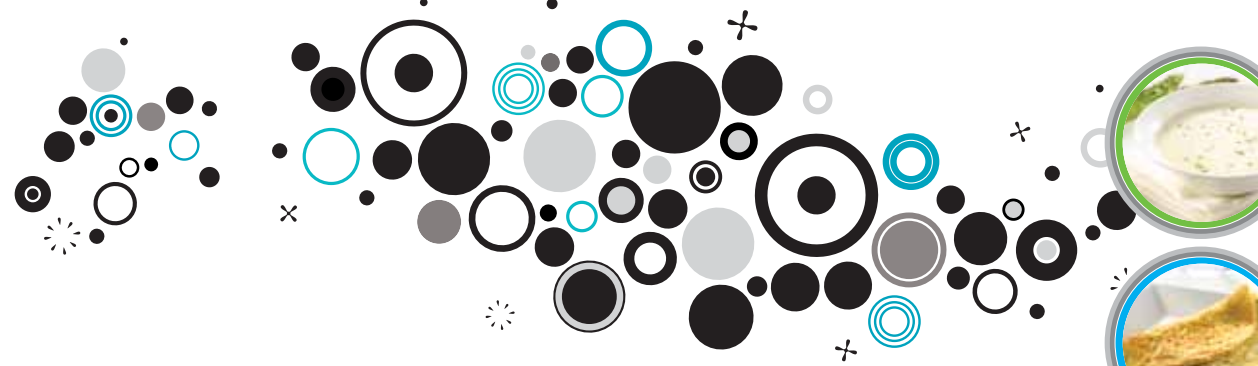
kyalin
smart slimming



BEREIDINGSWIJZE



Kyalin. Uw persoonlijk afslankprogramma!



Inhoudsopgave

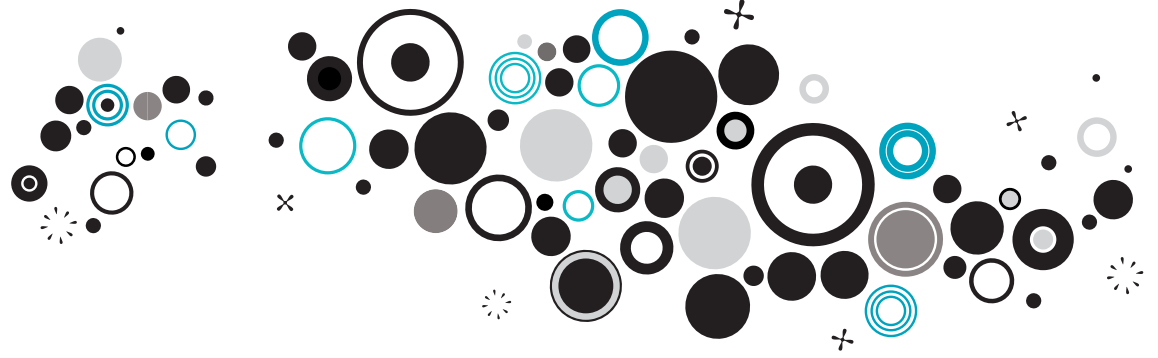
Deel 1

- Do's & Dont's

Deel 2

- Soepen
- Gezouten gerechten
 - Omeletten
 - Kaassoufflé
 - Aardappelpuree
 - Deegwaren
 - Pizza
 - Blinis
- Zoete gerechten
 - Nagerechten
 - Rijstpap
 - Pannenkoeken
 - Havermout
- Warme en koude dranken





● TO DO!

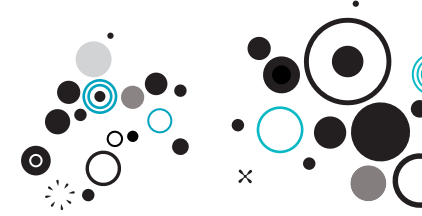
- Gebruik altijd koud water, tenzij anders vermeld.
- Vul de shaker met de juiste hoeveelheid water (zie eiwitzakje).
- Giet het eiwitpoeder in de shaker.
- Sluit de shaker goed af en schud krachtig gedurende 10 sec.

!! BELANGRIJK !!
Eerst (koud) WATER
Dan het ZAKJE
Daarna SHAKEN

● NOT TO DO!

- Plaats de shaker nooit met deksel in de microgolf.
- Nooit eerst poeder en nadien water, dat geeft klonters.
- Maak je producten niet op voorhand klaar, de producten verliezen hierdoor hun kwaliteit en verwateren lichtjes.
- Zorg ervoor dat je enkel opwarmt, laat de proteïnes niet koken.





● Velouté – Soepen

- Velouté van groenten
- Velouté van champignons
- Erwtensoep met spek
- Velouté van kip-curry
- Velouté van gevogelte
- Velouté van asperges
- Vissoep

Hoe te bereiden?

- Neem 150 ml koud water in de shaker ● Giet de inhoud van het zakje erin
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden ● Vul de shaker aan tot 200 ml
- Opwarmen in de microgolf (1 min 40 max. op 800 Watt), om de inhoud goed warm te krijgen, roer er met een lepel in om de 30 seconden

Tip voor extra pit!

Snijdt de prei, selderij, courgette, champignons, wortels, enz. in dunne blokjes. Sauteer ze in een pan met beetje olijfolie. Voeg er peper, zout, lookpoeder en andere kruiden bij. Meng deze met de warme soep.





● Gezouten gerechten

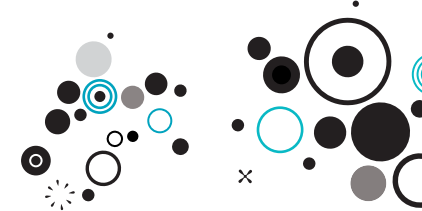
- Omelet met kaas
- Omelet met bacon
- Omelet met bieslook
- Kaassoufflé
- Aardappelpuree
- Pizzadeeg met saus
- Deegwaren Penne met tomatensaus
op Provençaalse wijze en carbonarasaus
- Blinis

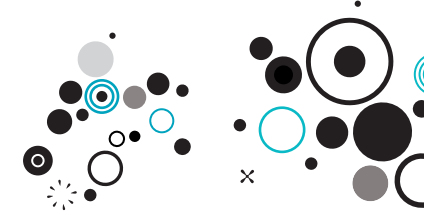
OMELETTEN ● Hoe te bereiden?

- Neem 150 ml koud water in de shaker ● Giet de inhoud van het zakje erin
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden ● Neem een anti-kleefpan, strijk deze in met een kleine hoeveelheid olijfolie en verwarm ● Giet het beslag in de pan en laat langs 1 zijde bakken op een warm vuur - NIET ROEREN IN DE OMELET – u kunt de omelet langs 2 kanten bakken maar dit is niet noodzakelijk (Baktijd 2,5 min voor elke zijde)

Tip voor extra pit!

Breng je omelet op smaak met toegestane groenten en kruiden zoals tomaten, courgettes, champignons, paprika, bieslook, basilicum en oregano. Bak de omelet slechts langs 1 zijde, anders verbranden de kruiden. De omelet kan ook koud gegeten worden, snijd ze in stukjes en eet ze met een slaatje.





KAASSOUFFLÉ

● Hoe te bereiden?

- Neem 60 ml koud water in een kom
- Giet de inhoud van het zakje erin
- Meng alles samen tot één geheel
- Neem een bakvorm en giet het beslag erin
- Plaats de vorm in een voorverwarmde oven op 180° gedurende 20 min

Tip voor extra pit!

Maak de kaassoufflé klaar in een kom. Neem een kleine hoeveelheid groenten (bvb. wortel, selder, enkele stukjes prei). Meng deze fijngesneden groenten rauw onder de soufflé en giet alles in een ovenschotel.

Plaats de schotel in een voorverwarmde oven op 180° gedurende 20 min.

AARDAPPELPUREE

● Hoe te bereiden?

- Giet het eiwitpoeder in een kom
- Verwarm 110 ml water in uw shaker (microgolf) of in een pannetje op het vuur tot net onder het kookpunt
- Giet het water in de kom terwijl u de massa mengt met een houten lepel
- Kruid de puree met nootmuskaat
- De puree mag niet meer opgewarmd worden

Tip voor extra pit!

Voeg gekookte of gestoomde groenten zoals spinazie, broccoli, worteltjes of prei toe aan de puree om een groentepuree te verkrijgen.



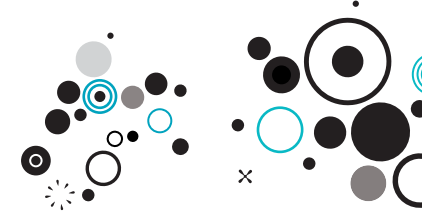
PIZZADEEG MET SAUS

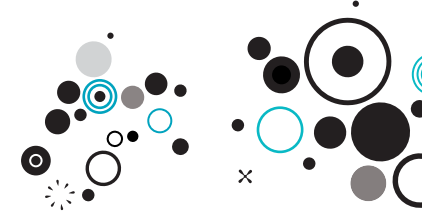
● Hoe te bereiden?

- Neem 55 ml koud water in een kommetje
- Giet de inhoud van het zakje erin
- Kneed het geheel goed door
- Maak 6 kleine bolletjes met het deeg en druk ze plat op een anti-kleefplaat of op bakpapier
- Meng het poeder van de saus met 40 ml koud water tot een homogeen mengsel ● Laat dit 5 minuten rusten en verdeel het vervolgens over het ongebakken deeg. Bak de pizza 15 minuten in een traditionele oven bij 180°C.

Tip voor extra pit!

U kunt voor de pizza de toegestane groenten zoals tomaten, courgettes, champignons, paprika en kruiden zoals bieslook, basilicum en oregano gebruiken.





DEEGWAREN

Penne met tomatensaus op Provençaalse wijze

en carbonarasaus

● Hoe te bereiden?

- Kook de pasta gedurende 12 minuten in kokend water met een beetje zout en olie
- Meng de inhoud van het zakje saus met 50 ml water en verwarm maximum 5 seconden in de microgolf
- Giet de saus over de pasta

Tip voor extra pit!

Salade : De penne kunnen koud gegeten worden met een vinaigrettesaus en allerlei fijn gesneden rauwe groenten. Goed kruiden.

Spaghetti Bolognaise: Maak een huisbereide tomatensaus met paprika's, wortels, courgettes, champignons en allerlei kruiden + rundsgehakt + pasta

Ratatouille: stooft groenten zoals paprika, courgettes, tomaten, champignons aan met een beetje olie, breng op smaak met allerlei kruiden zoals, zout, peper, lookpoeder, oregano,..., een rund- of kip-bouillonblokje, gepelde tomaten en laat inkoken. Meng nu de pasta onder de ratatouille.

BLINIS

Blinis is een soort pitabrood met de smaak van zalm en citroen.

● Hoe te bereiden?

- Neem 110 ml koud water in de shaker
- Giet de inhoud van het zakje erin
- Goed afsluiten en 10 sec goed schudden.
- Neem een anti-kleefpan, strijk in met een kleine hoeveelheid olie en verwarm deze.
- Giet het beslag in de pan en laten bakken langs beide kanten op een warm vuur.

Tip voor extra pit!

Koud : Vul de blinis op met groene sla en icebergsa, komkommer, tomaat.

Werk af met 1 eetlepel diëtlooksaus.

Warm : Vul de blinis op met spinazie, sojascheuten en champignons.



● Zoete gerechten

Nagerechten (140 ml tot 180ml)

- Dessert Chocolade (150ml)
- Dessert Vanille (140ml)
- Dessert Karamel (140ml)
- Dessert Peer Belle-Hélène (140ml)
- Dessert Banana Split (170 ml)
- Dessert Aardbei (150ml)
- Yoghurt met Aardbeistukjes (170 ml)
- Yoghurt Bosvruchten (180ml)
- Yoghurt Stracciatella (150ml)
- Plattekaas abrikoos (170ml)

● Hoe te bereiden?

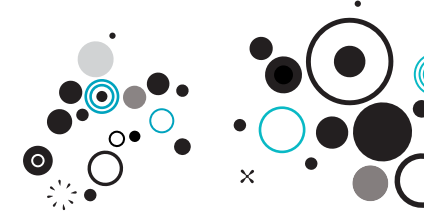
● Neem voor de desserts de hoeveelheid water zoals vermeld. ● Giet de inhoud van het zakje erin ● Goed afsluiten en 10 seconden schudden ● Laat 3 minuten opstijven.

Milkshake: deze desserts hoeven niet als pudding bereid te worden, indien u meer water (±220ml) gebruikt krijgt u een milkshake.

Mousse: om de desserts luchtiger te maken voeg er stijfgeklopt eiwit aan toe

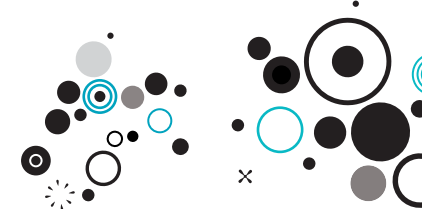
Duo's van nagerechten: combineer 2 halve zakjes.

- Combinaties:**
- Chocolade en vanille
 - Chocolade en karamel
 - Vanille en aardbei





kyalin



CHOCOLADEMOUSSE

● Hoe te bereiden?

- Neem 100ml koud water in een kom en voeg het poeder toe.
- Klop met staafmixer "garde" tot de chocolade heel licht wordt
- Laat 15 min. opstijven in de koelkast

RIJSTPAP

● Hoe te bereiden?

- Neem 180 ml koud water in de shaker ● Giet de inhoud van het zakje erin
- Goed afsluiten en 10 sec goed schudden ● Verwarm in de microgolf 1 minuut 20 seconden ● Giet het mengsel over in een plat schaaltje en laat 45 minuten opstijven in de koelkast

HAVERMOUT MET APPEL, KANEEL, HAZELNOTEN

● Hoe te bereiden?

- Neem 140 ml lauw of koud water in de shaker ● Giet de inhoud van het zakje erin. ● Goed afsluiten en 10 sec schudden ● De havermout kan ook warm gegeten worden: 30 sec opwarmen in de microgolf





kyaalin

PANNENKOEKEN

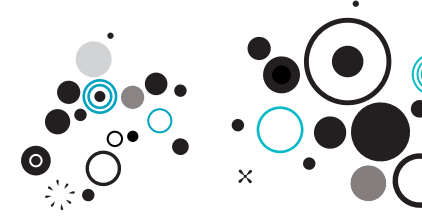
- natuur
- sinaasappel

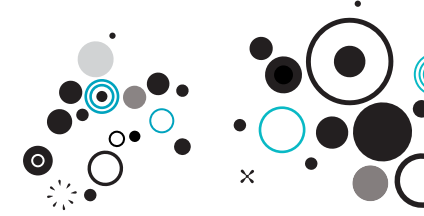
🕒 Hoe te bereiden?

- 🕒 Neem 90ml koud water in de shaker
- 🕒 Giet de inhoud van het zakje erin
- 🕒 Goed afsluiten en 10 sec goed schudden
- 🕒 Neem een anti-kleefpan, strijk deze in met een kleine hoeveelheid olijfolie en verwarm
- 🕒 Giet het beslag in de pan en verdeel gelijkmatig.
- 🕒 Halveer de hitte en laat de pannenkoek verder bakken. Draai pas om wanneer uw spatel er gemakkelijk onder glijdt
- 🕒 Doof uw vuur en laat nog even verder bakken in de warme pan

Tip voor extra pit!

Bestrooi de pannenkoek met zoetmiddel of bestrijk met een beetje Hero-confituur.





Dranken

WARME DRANK

• Cacao • Cappuccino • Ierse chocolade

Hoe te bereiden?

• Neem 150 ml koud water in de shaker en voeg het poeder toe. • Krachtig schudden gedurende 10 sec, 2 min laten rusten • Vul aan met koud water tot 240ml en opnieuw schudden • Verwarm in de microgolf gedurende 30 sec (opletten! eenmaal warm koken deze dranken snel over!)

Tip voor extra pit!

U kunt de drank bestrooien met een beetje kaneelpoeder of koffie.
Cappuccino drank: Maak de bereiding met ijskoud water en voeg er achteraf enkele ijsblokjes aan toe zo krijgt u een lekkere ice koffie. Water om de cappuccino te bereiden geeft een nog sterkere koffiesmaak.

KOUDE DRANKEN

• Pompelmoes • Ananas – Sinaasappel • Perzik – Mango • Sinaasappel

Hoe te bereiden?

• Neem 150ml koud water in de shaker • Voeg het zakje toe en schud krachtig gedurende 10 sec • Vul aan met koud water tot 240ml en schud opnieuw • Laat even rusten tot het schuim weg is

Tip voor extra pit!

Granita: gebruik 150 ml in plaats van 240 ml, voeg hierbij ijsschilfers toe en een zeste van citroen of sinaasappel.
Sorbet: plaats de drank enkele uren in de diepvries.





Kyalin. Uw persoonlijk afslankprogramma!

www.kyalin.be