

The logo for 'fitforme' is positioned at the top right of the page. It features the word 'fit' in a light green color and 'forme' in a light blue color, both in a lowercase, sans-serif font. The logo is partially overlaid by a white curved shape that also overlaps the top of the background image.

fitforme



10
recepten

Hét WLS mini kookboek

Vol met heerlijke eiwitrijke
recepten om weer in balans te komen
na jouw maagverkleining

Waarom dit kookboek?

Een maagverkleining is een belangrijke, dappere stap naar een gezond en fitter leven. Daar mag je dus hartstikke trots op zijn! Toch verandert er ook veel. Niet alleen hoe je lichaam eruitziet, maar ook de opname van vitaminen en mineralen en hoe je voeding verdraagt. Sommige veranderingen zijn blijvend. Andere, zoals voedselintoleranties, meestal tijdelijk.

Voor veel mensen is het eetpatroon een van de meest ingrijpende veranderingen na een maagverkleining. Van kleine porties eten verspreid over de dag, tot eten en drinken gescheiden houden. Daarnaast is het belangrijk om te letten op voedingsstoffen zoals proteïne en calcium omdat je ze na de operatie minder opneemt.

Zo'n nieuw eetpatroon klinkt misschien ingewikkeld, zeker als je net geopereerd bent. Want welke voeding kun je het beste nemen na de ingreep? Hoe zorg je voor voldoende eiwitten? En hoe kook je gezond, simpel én toch lekker? Dit receptenboekje is speciaal ontwikkeld om je hierbij te helpen. Want gezond eten hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Het is juist leuk én heerlijk!

De 10 recepten zijn samengesteld door diëtisten en volledig afgestemd op een maagverkleining en de verschillende fases. Je vindt inspiratie voor ontbijt, lunch, diner, nagerechten en tussendoortjes. Per recept zie je welke voedingsstoffen erin zitten zodat je direct weet wat en hoeveel je binnenkrijgt.

Over het algemeen kun je deze gerechten zonder problemen eten. Maar, ieder mens is uniek en iedereen reageert anders op de operatie. Neem daarom de tijd om te onderzoeken wat voor jou werkt. Probeer een recept uit, begin met een klein hapje en voel hoe het gerecht valt.

Heb je hier hulp bij nodig? Weet dat wij altijd voor je klaar staan.

Veel plezier én geniet!

FitForMe

INHOUD

Ontbijt

Baked oat met Pure Whey Protein.....	6
Voedzaam notenbroodje.....	8

Lunch

Wrap met kikkererwten en tzatziki.....	12
Chinese tomatensoep met kip en omeletreepjes.....	14

Diner

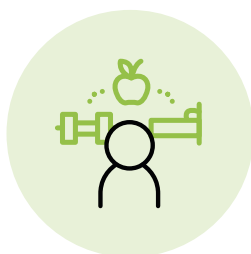
Gemarineerde tofu met groenten en noedels.....	20
Stroganoff met gehakballetjes.....	22

Dessert

Frisse citroentaart.....	26
Chiapudding met warme appel en kaneel.....	28

Tussendoor

Gezonde mueslireep.....	32
Heerlijke kaaswafels.....	34



Have a flippin' great day!



ONTBIJT



BAKED OATS MET PURE WHEY PROTEIN

Ingrediënten voor 6 personen:

- 40 gram Pure Whey Protein Vanille of Naturel
- 4 bananen
- 100 gram havermout
- 20 gram cacaopoeder
- 4 eiwitten
- 4 theelepels bakpoeder
- ½ theelepel vloeibare zoetstof
- 400 gram (plantaardige) kwark met kokosmaak
- Snufje zout
- 35 gram pure cacao-nibs of chocolade druppels
- 15 gram kokosrasp



Voedingswaarden per portie:

Energie	319 kcal
Vet	6.3 gram
Waarvan verzadigd	3.7 gram
Koolhydraten	41.6 gram
Waarvan suikers	24.7 gram
Vezels	5.5 gram
Eiwitten	21.8 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Doe Pure Whey Protein, de bananen, de havermout, cacao-poeder, eiwitten, bakpoeder, zoetstof, de helft van de kwark en een snuf zout in een kom. Maal fijn met een staafmixer of voeg alles samen in een blender.
3. Schenk de helft van het mengsel in een ovenschaal van 15x20cm. Voeg de rest van de kwark toe en top het af met de andere helft van het havermout-banaanmengsel.
4. Strooi er de cacao-nibs of chocolade druppels overheen.
5. Bak het gerecht in het midden van de oven gedurende 30 minuten.
6. Haal de schaal uit de oven, garneer met de kokosrasp en laat ongeveer 10 minuten afkoelen voordat je het serveert.

TIPS

- Heb je 's ochtends weinig tijd? Maak Baked Oats een dag van tevoren klaar.
- Verdeel het gerecht over bakjes en vries ze in. Je kunt 1 bakje (1 portie) gedurende de nacht laten ontdooien. Eet je het liever warm? Warm dan voor 15 minuten op in de combimagnetron (350 watt en 160 graden).
- Baked Oats kun je ook eten tijdens de vloeibare periode na je operatie.



VOEDZAAM NOTENBROODJE

Ingrediënten voor 1 broodje (ongeveer 14 plakken):

- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 40 gram sesamzaadjes en 1 eetlepel extra voor de buitenkant van het broodje
- 80 gram hele lijnzaad
- 80 gram ongezouten, ongebrande pistachenoten
- 80 gram ongezouten, ongebrande amandelen
- 40 gram zonnebloempitten
- 40 gram pompoenpitten
- 30 gram gedroogde cranberry's
- 30 gram gedroogde abrikozen
- 80 gram amandelmeel
- 4 eieren
- Snufje zout



Voedingswaarden per plak brood:

Energie	196 kcal
Vet	14.2 gram
Waarvan verzadigd	1.7 gram
Koolhydraten	4.9 gram
Waarvan suikers	3 gram
Vezels	3.9 gram
Eiwitten	8 gram

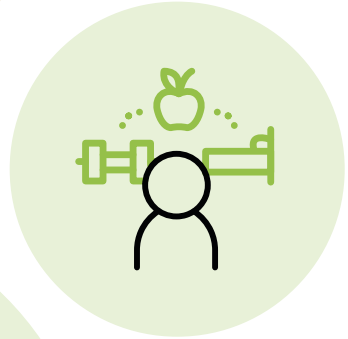
BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Vet een cakeblik (bakblik) in met 1 eetlepel zonnebloemolie. Smeer uit met een kwastje en strooi hier aan alle kanten sesamzaad op. Dit geeft het broodje een mooie buitenkant.
3. Meng alle overige ingrediënten goed door elkaar in een kom en giet het mengsel in het blik van 15x20cm.
4. Plaats het blik in het midden van de oven en bak het broodje gedurende 35-40 minuten goudbruin en gaar.
5. Leg het vervolgens op een rooster en laat het afkoelen. Snijd het broodje in plakken.

TIPS

- Je kunt dit notenbroodje makkelijk een dag van tevoren maken.
- Of vries het brood per plak in.
- Ook lekker om te beleggen met 20+ of 30+ kaas, magere smeerkaas of zuivelspread light voor extra verzadiging en eiwitten.





Wil je meer recepten en
inspiratie voor gezond leven na
je maagverkleining?

[Download nu de gratis](#)

[BariBuddy app!](#)



Love at first bite



LUNCH

WRAP MET KIKKERERWTEN EN TZATZIKI

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 eetlepels olijfolie
- 3 kippendijen
- 1 blik kikkererwten (400 gram)
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- Peper en zout naar smaak
- 4 volkoren wraps
- Romaine sla
- Paar takjes fijngehakte verse dille

Voor de tzatziki:

- 1 komkommer
- 225 gram 2% Griekse yoghurt
- 2 theelepels limoensap, eventueel uit een flesje
- 2 teentjes knoflook geperst
- 20 gram Pure Whey Protein Naturel
- Peper en zout naar smaak
- Bosje fijngehakte verse dille



Voedingswaarden per wrap:

Energie	652 kcal
Vet	14.9 gram
Waarvan verzadigd	4.5 gram
Koolhydraten	52.4 gram
Waarvan suikers	4.3 gram
Vezels	18 gram
Eiwitten	56.4 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 160 graden.
2. Leg op een bakplaat een stuk bakpapier en leg er de kippendijen op. Giet het blikje kikkererwten af en verdeel de kikkererwten ook over de bakplaat. Doe er olijfolie, koriander, komijn, peper en zout overheen en masseer alle kruiden goed in de kip en de kikkererwten.
3. Plaats de bakplaat in de oven en bak de kip en kikkererwten gedurende 20 minuten goudbruin en gaar.
4. Maak ondertussen de tzatziki. Rasp in een vergiet de komkommer grof. Druk of wring de geraspte komkommer in een theedoek uit om het vocht eruit te krijgen.
5. Doe de Griekse yoghurt in een kom. Voeg de komkommer, limoensap, knoflook, Pure Whey Protein, peper, zout en fijngehakte dille toe en roer goed door.
6. Als de kip klaar is, haal je de bakplaat uit de oven en laat je de kip even afkoelen. Pluk vervolgens in reepjes.
7. Smeer een volkoren wrap in met tzatziki en beleg met kip en kikkererwten. Strooi er als laatst nog wat verse dille overheen en vouw of rol de wrap op.

TIPS

- Ook lekker met gerookte kip, gerookte zalm, (zelfgemaakte) falafel of tonijn op water uit blik.
- Liever vega? Kies dan voor vegetarische kipstukjes.
- Rol de wraps in aluminiumfolie en neem ze mee. Makkelijk voor werk of onderweg!



CHINESE TOMATENSOEP MET KIP EN OMELEETREEPJES

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 eetlepel olie
- 4 kippendijen
- 1 gesnipperde ui
- 2 teentjes knoflook, geperst of fijngesneden
- 2 kleine blikjes tomatenpuree á 70 gram
- 1 theelepel gemberpoeder
- 2 volle eetlepels bloem
- 1 liter kippenbouillon
- 200 milliliter water
- 1 blik (400 gram) gepelde tomaten op sap
- 150 gram gedroogde rode linzen
- 1 eetlepel azijn
- 4 eetlepels gembersiroop
- Peper naar smaak
- 2 lente-uitjes in dunne plakjes



Voor de omeletreepjes:

- 1 theelepel sesamolie
- 3 eetlepels magere melk of sojamelk



BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olie in een grote pan en bak hierin de kippendijen rondom bruin. Haal ze vervolgens uit de pan en leg ze op een bord.
2. Fruit de ui en bak even later de knoflook mee. Zet het vuur wat lager zodat de knoflook niet verbrandt.
3. Bak de tomatenpuree goed mee, zodat deze ontzuurt en voeg de bloem toe. Laat het, op middelhoog vuur en onder voortdurend roeren, garen.
4. Voeg een kwart van de bouillon toe en roer met een garde alle klontjes eruit. Als het kookt, voeg je nog $\frac{1}{4}$ van de bouillon toe. Roer goed en ga zo door tot de bouillon op is. Om de soep iets dunner te maken, kun je 200 milliliter water toevoegen. Voeg hierna het blik gepelde tomaten toe.
5. Spoel in een vergiet de gedroogde linzen goed af met koud water. Voeg ze vervolgens toe aan de soep. Voeg ook de kippendijen toe.
6. Zodra het geheel kookt, laat je het gedurende minimaal 20 minuten zachtjes doorkoken.



Lees verder op de volgende pagina →

7. Maak intussen de omeletreepjes. Verhit de sesamolie in een kleine koekenpan.
8. Kluts in een kommetje de eieren met melk, peper en zout en voeg het mengsel voorzichtig toe aan de pan met hete olie.
9. Bak de omelet aan beide kanten mooi goudbruin en gaar. Laat daarna goed afkoelen voordat je hem oprolt en in reepjes snijdt, anders breekt de omelet.
10. Haal de kippendijen weer uit de pan en laat even afkoelen.
11. Breng ondertussen de soep op smaak met azijn, gembersiroop en versgemalen peper en eventueel zout.
12. Pureer de soep met een staafmixer tot de gewenste dikte. Helemaal glad of met nog wat stukjes erin.
13. Pluk de kippendij uit elkaar tot mooie reepjes en voeg ze toe aan de soep.
14. Doe de soep in een kom en bestrooi met de lente-ui en de omeletreepjes.



Voedingswaarden per kom soep met omelet:	
Energie	465 kcal
Vet	15.5 gram
Waarvan verzadigd	4.9 gram
Koolhydraten	40.6 gram
Waarvan suikers	19.3 gram
Vezels	11.5 gram
Eiwitten	36.8 gram



TIPS

1. Maak de soep vegetarisch met vegetarische kipstukjes. Deze hoef je niet mee te koken.
2. Vries de soep makkelijk in. Kies voor ziplock zakjes, zo krijg je platte pakketjes die weinig ruimte in de vriezer innemen.
3. Voeg een handje taugé toe aan de soep voor een oosterse twist.
4. Deze soep is zeer geschikt tijdens de vloeibare fase. Pureer de soep inclusief de kip fijn met een staafmixer, zodat er geen stukjes meer inzitten. Laat eventueel de omeletreepjes weg.

Heb je een vraag of behoefte aan persoonlijk advies? Laat het gerust weten en neem [contact](#) met ons op. Ons team helpt je graag verder.



[Klik hier](#)
en krijg persoonlijk advies van een van onze voedingsdeskundige

Tofu powerrr!



DINER

GEMARINEERDE TOFU MET GROENTEN EN VOLKOREN NOEDELS

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram tofu
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 cm verse gember, geschild en fijngesneden
- 3 eetlepels zoete sojasaus (ketjap)
- 2 eetlepels chilisaus
- 1 eetlepels (wok)olie
- 300 gram volkoren noedels
- 500 gram Aziatische wokgroenten
- Peper en zout
- 2 lente-uitjes in dunne reepjes
- 75 gram cashewnoten
- 2 eetlepels sesamzaadjes



Voedingswaarden per portie:

Energie	485 kcal
Vet	17.7 gram
Waarvan verzadigd	3 gram
Koolhydraten	51 gram
Waarvan suikers	12.3 gram
Vezels	9 gram
Eiwitten	25 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tofu in kleine dobbelsteentjes en voeg ze samen met de knoflook, gember, sojasaus en chilisaus toe aan een kom of afsluitbare zak. Meng alles goed door elkaar en laat het minstens 30 minuten marinieren. Hoe langer je het marineert, hoe meer de smaken in de tofu trekken. Het kan dus ook de avond van tevoren.
2. Verhit de (wok)olie in een wok en bak de uitgelekte tofustukjes goudbruin op halfhoog vuur.
3. Maak vervolgens de noedels klaar, zoals aangegeven op de verpakking.
4. Doe de cashewnoten in een hete koekenpan zonder olie en rooster ze tot ze bruin en knapperig zijn, op halfhoog vuur.
5. Als de tofu goudbruin is, voeg je de wokgroenten toe. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel een beetje van de uitgelekte marinade toe als het wat te droog lijkt.
6. Giet de noedels af en maak een bord op met de tofu, groenten en noedels. Bestrooi met lente-ui, cashewnoten en sesamzaadjes.

TIPS

- Maak dit gerecht met kip of rundvleesreepjes in plaats van tofu. Je kunt dit ook marinieren in een afsluitbare zak.
- Voeg groenten naar eigen smaak toe. Handig om koelkastrestjes op te maken!



STROGANOFF MET GEHAKTBALLETJES

Ingrediënten voor 4 personen:

Voor de Stroganoff:

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 3 uien in dikke halve ringen
- 1 paprika in grote blokjes
- 250 gram kastanjechampignons in kwartjes of halfjes
- 1 blikje tomatenpuree á 70 gram
- 250 milliliter kippenbouillon
- 300 milliliter kookroom light
- 1 theelepel Franse mosterd
- 4 eetlepels maïzena
- Lekker met zilvervliesrijst

Voor de gehaktballetjes:

- 300 gram rundergehakt
- 1 gesnipperd sjalotje
- 1 ei
- 3 eetlepels paneermeel
- 1 theelepel mosterd
- 1 eetlepel paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak



Voedingswaarden per portie:

Energie	309 kcal
Vet	18.7 gram
Waarvan verzadigd	7.5 gram
Koolhydraten	17.1 gram
Waarvan suikers	8.2 gram
Vezels	3.8 gram
Eiwitten	17 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Voeg in een kom het rundergehakt, sjalotje, ei, paneermeel, mosterd, paprikapoeder en peper en zout naar smaak toe. Kneed alles goed door elkaar tot je een mooie egale massa hebt.
2. Rol hier balletjes van in de gewenste grootte en bak ze in een braadpan met zonnebloemolie rondom bruin. Haal ze vervolgens uit de pan en leg ze op een bord.
3. Bak hierna de uien in de pan, voeg even later de paprika en daarna de champignons toe. Voeg de tomatenpuree toe en laat het goed meebakken, zodat het ontzuurt.
4. Voeg de kippenbouillon toe en breng aan de kook. Leg de balletjes voorzichtig in de pan en wacht tot het geheel opnieuw kookt.
5. Roer vervolgens de kookroom en de mosterd erdoor en laat het zo'n 15 minuten zachtjes doorkoken op laag vuur.
6. Kook ondertussen de zilervliesrijst volgens de verpakking.
7. Doe de maïzena in een kopje, roer er 4 eetlepels koud water doorheen en voeg het toe aan de saus. Laat het maïzenapapje even zachtjes meekoken en roer voortdurend door. De saus zal nu dikker worden.
8. Serveer de Stroganoff samen met zilervliesrijst op een bord.

TIPS

- Na operatie kun je rundergehakt mogelijk minder goed verdragen. Rundergehakt in combinatie met saus geeft vaak minder klachten.
- Of kies voor kippengehakt of kant-en-klare vegetarische balletjes in plaats van rundergehakt.
- Dit gerecht kun je eenvoudig invriezen.
- Maak meerdere balletjes om ze op een later moment koud of als tussendoortje te eten.



Gratis
Mijn FitForMe account

Met je persoonlijke account bij FitForMe kun je eenvoudig bestellen, gegevens wijzigen en betalingen inzien.





When life gives you
lemons...

DESSERT

FRISSE CITROENTAART

Ingrediënten voor de korst:

- 50 gram ongezouten, gemalen pistachenootjes
- 100 gram havermout
- 50 gram ongezouten roomboter
- 50 gram amandelmeel
- 2 eieren
- 1 theelepel bakpoeder
- Rasp van 1 citroen
- Snufje zout

Ingrediënten voor de vulling:

- 6 eieren
- 100 gram zoetstof
- 250 milliliter roomkaas light
- Rasp van 1 citroen
- Sap van 3 citroenen



Voedingswaarden per portie:	
Energie	196 kcal
Vet	14.2 gram
Waarvan verzadigd	1.7 gram
Koolhydraten	4.9 gram
Waarvan suikers	3 gram
Vezels	3.9 gram
Eiwitten	11.7 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 160 graden.
2. Maal de pistachenootjes en de havermout fijn in een hakmolen.
3. Smelt de roomboter in een pannetje of in de magnetron en meng het met amandelmeel, gemalen pistachenootjes, havermout, 2 eieren, bakpoeder, citroenrasp en een snufje zout door elkaar.
4. Vet de bakvorm in, druk het deeg in de vorm en maak een opstaand randje.
5. Klop in een kom 6 eieren, zoetstof en roomkaas kort door elkaar. Klop daarna de citroenrasp en -sap erdoor.
6. Schenk de vloeibare vulling over het deeg en bak de citroentaart in ongeveer 60-75 minuten gaar. De vulling is dan net gestold maar nog wel romig. Test het door op het midden te drukken met een lepel. Als het midden gestold is, maar wel meeveert, is de taart klaar. Controleer dit vanaf 60 minuten en laat verder bakken als het midden nog te zacht is.
7. Als de taart is afgekoeld, voeg je poedersuiker (zoetstof) toe aan een zeefje. Tik er met je hand tegenaan zodat je een mooi laagje poedersuiker over de taart strooit.

Om te serveren:
Poedersuiker van zoetstof



CHIAPUDDING MET WARME APPEL EN KANEEL

Ingrediënten voor 2 personen:

- 160 milliliter magere melk
- 30 gram chiazaadjes
- 1 theelepel vanille extract
- 1 appel
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel kaneel
- 4 eetlepels magere yoghurt



Voedingswaarden per portie:

Energie	160 kcal
Vet	4.9 gram
Waarvan verzadigd	0.6 gram
Koolhydraten	18.3 gram
Waarvan suikers	16.1 gram
Vezels	6.5 gram
Eiwitten	6.9 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Voeg de melk, chiazaadjes en vanille extract samen in een kom en meng door elkaar. Laat 10 minuten staan en roer nog een keer met een garde om klontjes te voorkomen. Laat het vervolgens minimaal 2 uur (of een hele dag of nacht) opstijven in de koelkast.
2. Snijd de appel in kleine stukjes en voeg ze samen met de honing, kaneel en een klein beetje water toe aan een sauspannetje. Laat de appel zacht worden terwijl je voortdurend roert. Voeg wat extra water toe als de appeltjes dreigen aan te branden.
3. Prak de helft van de appel tot appelmoes en laat de andere helft in blokjes.
4. Maak vervolgens in 2 glazen laagjes. Begin met de chiazaadpudding. Daarna de appelmoes, daarna de magere yoghurt en top af met stukjes warme appel.

TIPS

- Dit gerecht kun je eten tijdens de 2e fase (gepureerde voeding). Pureer de stukjes appel met een staafmixer.
- Maak het gerecht eiwitrijker door een schepje Pure Whey Protein door de yoghurt te mengen.
- Je kunt dit gerecht ook de dag van tevoren klaarmaken.
- Voeg eventueel nog wat ongebrande, ongezouten noten toe.





Koffie proteïne booster

Wist je dat je Pure
Whey Protein ook eenvoudig
toevoegt aan een kopje koffie?

[Klik hier](#) voor
het recept!





Holy muesli



TUSSENDOOR

GEZONDE MUESLIREEP

Ingrediënten voor 14 reepjes:

- 280 gram amandelen
- 30 gram pompoenpitten
- 70 milliliter suikervrije stroop
- 60 gram kokosolie
- 3 druppels vanille extract
- Snufje zout
- 30 gram geraspte kokos
- 30 gram hennepzaad



Voedingswaarden per reep:

Energie	205 kcal
Vet	18.2 gram
Waarvan verzadigd	5.3 gram
Koolhydraten	2.7 gram
Waarvan suikers	0.9 gram
Vezels	4.4 gram
Eiwitten	5.7 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Maal de amandelen en pompoenpitten grof met een keukenmachine.
2. Meng in een steelpannetje stroop, kokosolie, vanille extract en zout en laat dit smelten op middelhoog vuur.
3. Voeg vervolgens de amandelen, pompoenpitten, kokos en hennepzaad toe aan het steelpannetje. Haal van het vuur en roer goed door elkaar, zodat alles is bedekt met stroop en kokosolie.
4. Doe vershoudfolie op de bodem en zijkanten van een ovenschaal of bakvorm van 20x20cm en voeg het mengsel toe. Verdeel alles goed over de ovenschaal en druk stevig aan met een lepel.
5. Zet de schaal in de koelkast voor minstens 2 uur. Snijd daarna de plak in repen.

TIPS

- Maak grotere hoeveelheden zodat je repen kunt invriezen voor later.
- Een makkelijk en voedzaam tussendoortje voor onderweg.
- Ook lekker om de reep als granola door yoghurt of kwark heen te kruimelen.



HEERLIJKE KAASWAFELS

Ingrediënten voor 6 wafels:

- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 50 gram geraspte mozzarella kaas
- 50 gram geraspte cheddar kaas
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- Bosje bieslook geknipt
- 2 eetlepels amandelmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 eieren
- Bakspray of 1 eetlepel zonnebloemolie om het wafelijzer in te vetten.



Voedingswaarden per wafel:

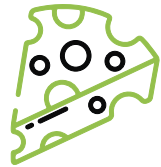
Energie	171 kcal
Vet	13.5 gram
Waarvan verzadigd	5.4 gram
Koolhydraten	0.6 gram
Waarvan suikers	0.3 gram
Vezels	0.7 gram
Eiwitten	11.3 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit een wafelijzer of grillpan.
2. Doe alle ingrediënten in een kom en roer alles goed door elkaar.
3. Als het wafelijzer heet is, voeg je 2 eetlepels van het mengsel in elk wafelvormpje. Laat de wafels ongeveer 8-10 minuten bakken tot ze goudbruin en knapperig zijn. Zo ga je door tot je er 6 gebakken hebt.
4. Als je de kaaswafels even laat afkoelen, worden ze nog knapperiger.

TIPS

- De wafels kun je makkelijk invriezen. Maak daarom meerdere porties.
- Eenvoudig om mee te nemen.
- Bereid de wafels met iedere kaas die je lekker vindt.
- Geen wafelijzer of grillpan in huis? Bak de wafels in de oven. Bekleed een bakplaat met bakpapier en bak ze ongeveer 10 minuten op 180 graden.
- Een favoriet gerecht van kinderen!



FitForMe: For a balanced new you

FitForMe ontwikkelt multivitaminen en supplementen voor mensen met een maagverkleining. Al meer dan 18 jaar werken we samen met artsen en ziekenhuizen. Door wetenschappelijk onderzoek weten we wat je nodig hebt na jouw operatie en welke vitamine- en mineralentekorten vaak voorkomen. Zo zorgen we dat onze producten doen wat ze beloven. En zo helpen we jou fit en in balans te blijven.

Bij FitForMe werken specialisten, wetenschappers en diëtisten, gespecialiseerd in maagverkleiningen. Daarom weten ze alles over voeding en de operatie en geven ze je persoonlijk advies. Want een maagverkleining is nu eenmaal ingrijpend. Dan is de juiste support wel zo fijn.

Heb je vragen over voeding, je operatie of multivitaminen? Neem gerust contact met ons op, we staan altijd voor je klaar.

Meer recepten en inspiratie voor een gezonder leven?

[Klik hier](#) en schrijf je net als 100.000+ anderen in voor onze maandelijkse inspiratiemail.

Volg en connect met ons op social!

 @FitForMe.nl |  @FitForMe_Nederland

Contactgegevens FitForMe

 info@fitforme.nl |  010 – 22 355 28