

Goedkoopste PROTEÏNE Dieet

Aardappelpuree

Voeg 100 ml. (warm) water toe aan één zakje aardappelpuree (32 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Aardappeltaart

Voeg 75 ml. koud water toe aan één zakje aardappeltaart (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Bekleed een vorm met bakpapier en bak in een voorverwarmde oven gedurende 15 minuten, of op laag vuur bakken in een pan met anti-aanbaklaag.

Aardbei shake/pudding

De inhoud van het zakje aardbei shake/pudding in een kom/shaker doen. Voor een **PUDDING**: langzaam 150 ml koud water toevoegen onder voortdurend roeren met een klopper of vork tot alles goed is opgelost. Enkele minuten in de koelkast plaatsen om het voldoende te laten indikken. Voor een **MILK-SHAKE**: de shaker vullen met de inhoud van een zakje, 220 ml koud water toevoegen en mixen. Consumeer binnen 10 minuten.

Aardbeien ijs

Voeg 75ml. water toe aan een zakje aardbeien ijs (40 gram) goed mixen tot een romig geheel. Zet het ijs in een schaalje/bakje nog 4 uur in de vriezer. Circa 15 minuten voor gebruik uit de vriezer halen.

Ananas-Sinaasappel drank

Voeg 230 ml. koud water toe aan een zakje ananas-sinaasappel drank (24 gram). Goed mixen tot alle poeder is opgelost. Laat het kort staan. Het schuim zal na 5 minuten geheel verdwijnen. Drink het koud evt. met toevoeging van ijsklontjes.

Aspergesoep

Voeg 200 ml. warm water toe aan één zakje aspergesoep (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Bananenshake/pudding

De inhoud van het zakje bananenshake/pudding (24 gram) in een kom/shaker doen. Voor een **PUDDING**: langzaam 115 ml. koud water toevoegen onder voortdurend roeren met een klopper of vork tot alles goed is opgelost. Gedurende 15 tot 30 min in de koelkast plaatsen om het voldoende te laten dikken. Voor een **SHAKE**: de shaker vullen met de inhoud van een zakje, 220 ml. koud water toevoegen en mixen. Consumeer binnen 10 minuten.

Bosvruchtenyoghurt

Voeg 170-200 ml. water toe aan één zakje bosvruchtenyoghurt (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in water.

Brood

Voeg 40 ml. koud water toe aan één zakje brood (25 gram), kneed het deeg, vorm een bal en bak dit gedurende 20-15 minuten op bakpapier in een voorverwarmde oven (200 C°).

Cappuccino

Voeg 170 ml. (warm) water toe aan één zakje cappuccino (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Cappuccino in pot

Voeg 170 ml. (warm) water toe aan twee schepjes cappuccino (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Caramel pudding

Voeg 150 ml. water toe aan één zakje caramelpudding (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Laat enkele minuten staan.

Carbonara saus

Voeg 30 ml. kokend water toe aan één zakje carbonarasaus (4 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Champignonsoep

Voeg 200 ml. warm water toe aan één zakje champignonsoep (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Chili con carne

Voeg 170 ml. kokend water toe aan één zakje chili con carne (33,5 gram) en mix tot alles goed is opgelost in het water. Plaats 1 minuut in de magnetron, en laat vervolgens 3-5 minuten afkoelen.

Chocolade cake

Voeg 75 ml. water toe aan één zakje chocolade cake (32 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Schenk in een siliconen bakvorm of maak de zijkanten van de shaker schoon en plaats 1,5 minuut in de magnetron (800W).

Chocolade dessert

Voeg 150 ml. water toe aan één zakje chocolade dessert (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Laten afkoelen gedurende enkele minuten.

Chocolade drank

Voeg 160ml. (warm) water toe aan één zakje chocolade drank (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Chocolade drank in pot

Voeg 160ml. water toe aan twee schepjes chocolade drank (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Chocolade ijs

Voeg 75ml. water toe aan een zakje chocolade ijs, goed mixen tot een romig geheel. Zet het ijs in een schaalte/bakje nog 4 uur in de vriezer. Circa 15 minuten voor gebruik uit de vriezer halen.

Chocolade mousse

Voeg 75 ml. water toe aan één zakje chocolade mousse (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water en er een licht gekleurde mousse ontstaan is. Voor serveren 15 minuten koelen.

Chocolade peer dessert

Voeg 150 ml. (warm) water toe aan één zakje chocolade peer dessert (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Chocolade spread

Inhoud van een zakje chocolade spread (4 gram) vermengen met 15-20ml. water.

Cornflakes

Vul een kom met 150 ml. magere melk en voeg de cornflakes toe. Cornflakes kunnen ook gegeten worden zonder melk.

Couscous

Voeg bij 50 ml. kokend water een zakje couscous (25 gram) en roer het geheel goed door elkaar. Enkele minuten laten staan. Neem de couscous uit de pan, serveer warm.

Frambozen gelei

Voeg 15 ml. koud water toe aan één zakje frambozen gelei (4 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Laat 10 minuten staan.

Gehakt balletjes

Voeg 40 ml koud water toe en meng tot een deeg, maak met een lepel kleine bolletjes. Verhit in een koekenpan met antiaanbaklaag twee eetlepels olijfolie. Bak de balletjes op laag vuur, regelmatig keren in circa 5-6 minuten tot ze gaar zijn.

Groentesoep

Voeg 200 ml. warm water toe aan één zakje groentesoep (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Havermout

Voeg 100 ml. koud water toe aan één zakje havermout (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Eventueel naar eigen smaak meer of minder water toevoegen.

Kip Champignons maaltijd / Kip Curry maaltijd

Prik een paar gaatjes in de folie, plaats het bakje in het midden van de magnetron op 800 wat, 90 seconden. Halverwege het bakje voorzichtig schudden zodat de warmte wordt verdeeld. Verwijder de folie en laat de maaltijd nog 30 seconden rusten.

Kipkerrie soep

Voeg 200 ml. warm water toe aan één zakje kipkerrie soep (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Kip nuggets

Voeg 40ml. water toe aan één zakje kip nuggets (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Vorm nuggets van het deeg, op het bakpapier plaatsen, 15 minuten bakken in een voorverwarmde oven op 200°C.

Kippensoep met croutons

Voeg 180 ml. warm water toe aan één zakje kippensoep met croutons (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Kwark abrikoos

Voeg 150 ml. water toe aan één zakje kwark abrikoos (28 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Marokkaanse soep

Voeg 170-200 ml. warm water toe aan één zakje Marokkaanse soep (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Muesli chocolade / Muesli rode vruchten

Voeg 150 ml magere melk toe aan één zakje muesli chocolade.

Omelet Bacon / Bieslook/ Champignon / Kaas/ Mediterraan

Voeg 120 ml. water toe aan één zakje omelet (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Bak op laag vuur in een pan met anti-aanbaklaag (omelet kan op traditionele wijze bereid worden of als roerei).

Pannenkoek appel caramel/ chocobanaan

Voeg 70 ml. koud water toe aan één zakje pannenkoek (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Op laag vuur beide zijden bakken in een pan met anti-aanbaklaag.

Pannenkoek naturel/ bacon-kaas

Voeg 100 ml. koud water toe aan één zakje pannenkoek (25/31 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Op laag vuur beide zijden bakken in een pan met anti-aanbaklaag.

Pasta bolognese / Pasta carbonara

Voeg 170 ml. kokend water toe aan één zakje pasta (44 gram) en mix tot alles goed is opgelost in het water. Plaats 1 minuut in de magnetron, en laat vervolgens 3-5 minuten afkoelen.

Perzik mango drank

Voeg 200 ml. water toe aan één zakje perzik mango drank (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Pizza deeg met topping

Deeg: voeg 50 ml. water toe aan één zakje pizza deeg (30 gram) en kneed het deeg met de handen. Vorm een pizzabodem van 15-20 cm. Op bakpapier plaatsen, topping aanbrengen, 15 minuten bakken in een voorverwarmde oven op 200°C. Topping: voeg 40 ml. water toe aan één zakje topping (5 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Laat enkele minuten staan, vervolgens aanbrengen op pizzabodem.

Rijst

Kook de rijst in het zakje 10-12 minuten.

Rijstpudding

Voeg 100 ml. warm water toe aan één zakje rijstpudding (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Eén minuut in de magnetron, laten afkoelen gedurende 15 minuten.

Rode vruchten drank

Voeg 230 ml. koud water toe aan één zakje rode vruchten drank (24 gram). Goed mixen tot alle poeder is opgelost. Laat het een kort ogenblik staan. Het schuim zal na 5 minuten geheel verdwenen zijn. Drink het koud evt. ijsklontjes toevoegen

Sinaasappelsap

Voeg 200 ml. water toe aan één zakje sinaasappelsap (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Smoothie Aardbei Banaan / Aardbei Framboos

Voeg 230 ml. koud water toe aan één zakje smoothie. Goed mixen tot alle poeder is opgelost. Laat het een kort ogenblik staan. Het schuim zal na 5 minuten geheel verdwijnen. Drink het koud evt. met toevoeging van ijsklontjes.

Straciatella dessert

Voeg 140ml. water toe aan een zakje poeder straciatella dessert (25 gram), goed roeren en indien gewenst 15 minuten koelen in ijskast.

Tagliatelle

Pasta onderdompelen in kokend water, zout toevoegen, 5-6 minuten laten koken.

Thaise soep

Voeg 200 ml. warm water toe aan één zakje Thaise soep (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water.

Tiramisu dessert

Voeg 130 ml. koud water toe aan één zakje tiramisu (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Laat 10 minuten staan.

Tomaten saus

Voeg 30 ml. (warm) water toe aan één zakje tomatensaus (4 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Laat enkele minuten staan voor gebruik.

Tomaten soep

Voeg 200 ml. warm water toe aan één zakje tomaten soep (26 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost. Verwarm 1 minuut in de magnetron 800 watt of in een steelpannetje onder voortdurend roeren.

Vanille dessert

Voeg 150 ml. water toe aan één zakje vanille dessert (25 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Laten afkoelen gedurende enkele minuten.

Vanille ijs

Voeg 75ml. water toe aan een zakje vanille ijs (40 gram). Goed mixen tot een romig geheel. Zet het ijs in een schaalte/bakje nog 4 uur n de vriezer. Circa 15 minuten voor gebruik uit de vriezer halen.

Vissoep

Voeg 200 ml. warm water toe aan één zakje vissoep (26 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost. Verwarmen 1 minuut in magnetron 800 watt of in een steelpannetje onder voortdurend roeren.

Vruchten cake

Voeg 75 ml. warm water toe aan één zakje vruchten cake (32 gram) en mix tot het poeder goed is opgelost in het water. Schenk in een siliconen bakvorm of maak de zijkanten van de shaker schoon, en plaats 1,5 minuut in de magnetron (800W)

Witte chocolade drank

Voeg het poeder toe aan 200 ml warm of koud water, goed mengen, in een shaker geeft het beste resultaat.