



Lekker in je vel en lekker eten? (Bron: Vriendin Menugids)

In de slanke keuken spring je zuinig om met boter, olie en andere vetten. Maar het is niet de bedoeling om waterige groenten op tafel te zetten! Lekker slank (roer) bakken doe je in een wok of koekenpan met anti-aanbaklaag. Deze laag voorkomt plakken en aanbakken, ook al gebruik je weinig vet. Met 1 eetlepel olie of boter per persoon voor de avondmaaltijd zit je helemaal goed. Hierin kun je vlees of via en groenten roerbakken. Wil je ook nog champignons of uitjes bakken? Neem een kwastje en een druppeltje olie, vet de pan in, zet hem op het vuur en bak ze rondom goudbruin. Lekker met gekookte aardappels of rijst! Met deze slanke smaakmakers nog lekkerder.....

Knoflook.

Fruit een fijngehakt teentje knoflook in de pan voordat je het vlees of de groenten toevoegt.

Gemberwortel.

Schil een stukje gemberwortel, hak het fijn en roerbak het mee met groenten of vlees.

Sojasaus of Ketjap.

Met een scheutje sojasaus of ketjap krijgt een soep, vlees of groentegerecht lekker veel smaak.

Zoete Chilisaus.

Besprenkel wat chilisaus over je rijst- of visgerecht. Lekker pittig! Tijdens het boodschappen doen bespaar je al snel tientallen calorieën door te kiezen voor de lichte varianten. Hieronder een vet en slank boodschappenlijstje.

Vet en calorierijk per 100 gram.

Half-om-half gehakt = 260
Spekjes om uit te bakken = 500
Geraspte kaas 48 = 370
Roomkaas = 420
Mayonaise = 730
Creme fraiche = 330
Slagroom = 330
Suiker = 400

Slank en Slim per 100 gram

Rundertartaar = 190
Rauwe ham om te bakken = 200
Geraspte kaas 20 = 270
Halfvette verse kaas = 110
Halfvette Mayonaise = 250
Demi-Creme Fraiche = 165
Slankroom = 250
Zoetstof = 0