

NIEUWSBRIEF 2 - De Afvallers XXL, het boek

Dit is de derde nieuwsbrief die je ontvangt.

Ik krijg veel reacties van mensen die de recepten zo lekker vinden. En dat het geen probleem is om iedereen in het gezin mee te laten eten!

Daarom voor de afwisseling een nieuw recept. De kip kun je overigens ook heel goed tijdens de feestdagen op tafel zetten.

Ik wens jullie allemaal weer veel succes! Houd me op de hoogte...

groetjes,

Yneke



RECEPT

Sinaasappelkip uit de oven met gebakken krieltjes

- 1 ovenklare kip
- 2 sinaasappels
- 3 tenen knoflook, geplet
- 6 kruidnagels
- 2 pijpjes kaneel
- 4 el olijfolie
- 500 g krieltjes, gehalveerd
- 4 el sinaasappelsap
- 1 el witte wijnazijn
- 2-3 venkelknollen
- 10 zwarte olijven

Verhit de oven voor op 200°C. Bestrooi de kip van binnen en buiten met peper en zout. Was de sinaasappels goed en prik ze met een mesje een paar keer goed in. Steek de kruidnagel, knoflook en kaneel half in de sinaasappels. Vul de kip met de knoflook, sinaasappels en kruidnagels en kaneelpijpjes. Wrijf de kip in met een beetje olie. Bak de kip ongeveer in een uur bruin en gaar in de oven. Verdeel een klein scheutje olie over de krieltjes en leg ze het laatste half uur naast de kip op het bakblik. Snij de venkel in kwarten en schaf ze fijn. Maak een dressing van sinaasappelsap, azijn, 2 el olie en peper en zout. Meng venkel met de dressing en verdeel de olijven erover. Serveer met de kip en krieltjes.



S O M S . . .



Soms is afvallen moeilijk. Alles zit tegen, het is rotweer en je wordt even niet vrolijk van de stapel was. Dan is het wel erg verleidelijk om een handje kruidnootjes te pakken of een flink stuk chocola.

Maar dat wil je natuurlijk niet echt. Daarna voel je je dubbel zo rot.

Soms is afvallen gewoon een kwestie van even stug doorgaan. Roep heel hard dat je er zin in hebt maar het niet doet. Helpt echt!

VRAAG 4 / tussendoor

Yvonne: Ik heb afgelopen week het boek gekocht van de afvallers xxl en ben vandaag begonnen met de recepten. Nou heb ik een vraag, ik moet 3 dagen in de week van 11 uur tot 19 uur werken. Wat is dan de beste tijd om warm te eten? Is dat als ik om half 8 thuis kom of rond een uur of half vijf op mijn werk?

Yneke: Leuk dat je mijn boek heb gekocht!

Om je vraag te beantwoorden: ik zou om half acht eten. Eventueel eet je het tussendoortje van 's avonds om een uur of vijf (je draait het dus om). Want als je laat eet heb je waarschijnlijk geen behoefte meer aan iets later op de avond. Dit is bijvoorbeeld ook handig om te doen als je direct uit je werk wilt gaan sporten.



CONTACT

Heb jij ook een goede vraag? >>

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen? [Klik hier](#) en stuur een leeg mailtje!