

Slim met Kim

Kim Braam

Een gezonde
levensstijl met
makkelijke
en heerlijke
recepten!

palm|slag

Lindahls Kvarg

Ontwerp omslag en binnenwerk: vandijk ontwerpt, Eindhoven
Fotografie: Robin Giesen

© 2021 Uitgeverij Palmslag | Kim Braam

www.palmslag.nl
info@palmslag.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan
ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet,
photoprint, microfilm or any other (digital) means without written
permission from the publisher.

ISBN 978 94 932 4521 1
NUR 443

Inhoud

6	VOORWOORD
9	EETWISSELS
11	BOODSCHAPPENLIJSTJE
15	ONTBIJT
31	LUNCH
49	DINER
67	DESSERT & SNACKS
91	CHEAT MEALS
100	HACKS VOOR EEN GEBALANCEERDE LEVENSTIJL
103	DANKWOORD

Voorwoord

**MET HEEL VEEL PASSIE EN TROTS PRESENTEER IK MIJN EERSTE BOEK:
SLIM MET KIM. EEN BOEK WAARMEE IK JE WIL LATEN ZIEN – EN PROEVEN
– DAT GEZOND ETEN HELEMAAL NIET SAAI HOEFT TE ZIJN!**

Mijn naam is Kim Braam en dit ben ik. Maar zo zag ik er niet altijd uit. Als je mij vier jaar geleden kende, was dit je beeld: een meisje dat zich schaamde voor haar lichaam, zich erg ongezond voelde door alles wat ik maar at en dus bijna 30 kilo meer woog.

Voor mij kwam de omslag in de zomer van 2019. Ik wilde me zo graag beter, fitter en mooier voelen. Verder wilde ik beter worden in badminton, de sport die ik al jaren beoefen. Dat dit zo niet langer kon was wel duidelijk. Een andere levensstijl, dat was wat ik nodig had,

En dus was de vraag: wilde ik weer opnieuw gaan diëten? Opnieuw mezelf uithongeren, het diëten niet kunnen volhouden en in een oud patroon terugvallen? Mijn ervaring was dat ik uiteindelijk altijd weer in mijn oude patroon terugviel, dit kwam dan doordat ik niet at wat ik zelf écht lekker vond en het dan gewoon niet volhield. Ik dwong mezelf om maar niks te pakken, want dat was 'ongezond'. De kilo's kwamen altijd net zo hard weer terug, of

juist nog erger, omdat je bleef snakken naar het eten dat je zolang niet van jezelf mocht hebben. Daar kwam bij dat ik bij de diëten vaak hele saaie recepten moest proberen en ingrediënten in huis moest halen waarvan ik toch wel wist: dit gaat niks worden! Ik wilde gewoon lekker eten, zonder flauwekul. Ik wilde eten maken waar ik elke dag weer van kon genieten, met producten die ik ook na het afvalproces nog zou gebruiken.

Met dit in gedachten ging ik aan de slag. Wat en hoeveel ik at, hield ik bij via een app. Ik probeerde mezelf elke dag weer uit te dagen om iets lekkers op tafel te zetten, zonder mezelf uit te hongeren of rare ingrediënten die ik toch maar één keer zou gebruiken. Als je namelijk slim kookt, eet je helemaal niet minder en hoef je niet te verhongeren, zoals veel mensen dit misschien ervaren. Zo voelde ik mij namelijk wel, geen eten dat mij aansprak en na die tijd nog steeds trek hebben.

Slim koken dus. Betekent dit dan dat ik nooit snack of cheat meals neem? Absoluut niet! Ik eet



wat ik wil en wanneer ik dat wil. Desondanks ben ik me er wel bewust van wat ik eet. Als ik trek heb in iets, vraag ik mezelf af: is die zak chips het mij waard? Is het antwoord: ja, dan eet ik het, zeker weten! Maar wil ik dat op dat moment niet, dan zorg ik ervoor dat ik iets pak wat gezonder is. Dat zijn dingen die ik jullie, naast mijn recepten, ook wil meegeven. Dat je dus heerlijke maaltijden kunt maken, niet alleen met ongezonde dingen, maar met ingrediënten die wel goed zijn voor je lichaam. Waardoor je je fitter voelt en de hele dag meer energie hebt. Al met al heb ik dit recepten-

boek gemaakt zodat ik jullie kan helpen met een levensstijl die je nooit meer hoeft te veranderen. Heb jij dus geen idee hoe je moet beginnen? Ik laat je zien hoe.

Ik hoop dat jullie mega lekkere recepten gaan maken met behulp van mijn boek en zo een nieuwe gezonde levensstijl kunnen ontwikkelen!

Heel veel liefs en eetplezier,

Kim Braam



Eetwissels

EETWISSELS, WAT ZIJN DAT EIGENLIJK PRECIES? VOOR MIJ BETEKENEN EETWISSELS NIET PER SE 'VERVANG PAPRIKACHIPS DOOR PAPRIKA'. WE WETEN NAMELIJK ALLEMAAL DAT JE DAT DRIE KEER PROBEERT EN DAARNA WEER TERUGVALT.

Gelukkig zijn er natuurlijk meerdere opties. Vaak is dat een iets gezondere, maar net zo lekkere variant. In mijn boek komen meerdere eetwissels voor die ik hier alvast benoem. Ook laat ik je zien wat ik doe als ik lekkere trek heb, maar eigenlijk niet wil zondigen. Eetwissels gebruik ik nu al een hele poos en geloof me, ze kunnen je helpen bij jouw nieuwe levensstijl!

1. In mijn boek zie je dat ik bij alles wat ik bak of in de oven doe, Smart Cooking Spray van Body & Fit gebruik. Dit doe ik om calorieën te besparen, die ik liever in mijn gerechten zelf zie.
2. Gebruik je liever wat olie? Dan adviseer ik Bertolli Olijfolie Spray, waarbij de olie heel makkelijk te doseren is en je dus niet direct met één scheut 100 calorieën olie in je pan hebt liggen.
3. Veel mensen koken graag met kant-en-klare pakjes uit de winkel, vaak omdat ze denken dat dit makkelijker is. Ik wil je graag laten zien dat koken zonder pakjes en zakjes niet makkelijker of moeilijker is, maar dat het gewoon een kwestie van anders koken is.
4. Als ik lekkere trek krijg, maar er niet de volle pond voor wil betalen, pak ik de zakjes chips of popcorn van Body & Fit. Eén zakje van 25 gram bevat slechts 95 calorieën tegenover 'normale' chips van 135 calorieën per 25 gram. Zo houd ik het beperkt, maar heb ik toch iets lekkers.
5. Probeer chips eens te vervangen door popcorn. Er zit qua calorieën misschien niet veel verschil in, alleen het oog wil ook wat. De hoeveelheid in 25 gram chips of 25 gram popcorn is echt erg verschillend.
6. Ijsjes zijn mijn favoriete zomersnack! Helaas bevat een standaard bak schepijs uit de supermarkt al gauw 1000 calorieën. Ik kies daarom vaak voor: Melt of Breyers ijs. Deze bevatten per bak ongeveer 350 calorieën! Deze zijn bovendien gewoon in de supermarkt te vinden.

7. Zelf ben ik echt fan van mayonaise, bij een patatje, frikandel, noem het maar op. Ik ben inmiddels geswitcht naar de Remia Friteslijn, omdat dit per 15 gram ook maar 15 calorieën bevat! In de 'normale' mayonaise zit je per 15 gram ongeveer op 110 calorieën. Heerlijk toch! Het is een heel goed alternatief voor de 'real deal'.
8. Hetzelfde geldt ook voor kaas: ik eet het bijna elke dag. Jammer genoeg zitten er in kaas veel vetten en dus ook calorieën. Ik ben daarom overgestapt naar Milner. Kaas van Milner bevat minder vet en dus minder calorieën!
9. De zero versies van dranken. Mensen kiezen vaak voor de reguliere variant van frisdrank omdat ze denken dat de zoetstoffen in de zero versies slecht voor je zijn, maar niks is minder waar. Niet veel mensen weten dit, maar je zou echt liters moeten drinken (echt liters) om de zogenaamde schadelijke hoeveelheid zoetstoffen uit zero dranken binnen te krijgen. En zeg nou zelf, wie drinkt er nou 10 liter cola op een dag?
10. Heb je 's avonds zin in iets zouts? Bak dan het eiwit van een ei met bijvoorbeeld wat cajunkruiden en doe dat op twee luchtige crackers. Op deze manier heb je een heerlijke zoute snack met maar 90 calorieën.
11. Rijstwafels of maïswafels, mega lekker als tussendoortje of avondsnaak. Er zijn verschillende smaken, ga ze maar eens uitproberen! Dit geldt natuurlijk ook voor de bekende Snack a Jacks.
12. De proteïnerepen van Body & Fit, je kunt het zo gek niet bedenken of de smaak die je lekker lijkt zit er wel tussen. Zo heb je een betere optie dan een Mars of Snickers.
13. Er is sinds een periode ook vanille en chocolade proteïne mousse van Ehrmann waar ik echt helemaal fan van ben. Dit is echt een 10/10 voor als je niet van toetjes maken bent is dit de oplossing.

Boodschappenlijstje

IN MIJN BOEK ZAL JE AL SNEL MERKEN DAT VEEL INGREDIËNTEN VAKER TERUGKOMEN. OM HET MEZELF ZO MAKKELIJK MOGELIJK TE MAKEN DOE IK ÉÉN KEER IN DE WEEK BOODSCHAPPEN.

Ook omdat ik dan alle snaaitrek zoveel mogelijk beperk, want als het niet in huis is, kun je het ook niet eten. Om het boodschappen doen voor jou nog makkelijker te maken, laat ik zien wat er elke maand en elke 1 á 2 weken ongeveer op mijn boodschappenlijstje staat.

Maandboodschappen

- Volkoren/ meergranen brood
- Volkorenpasta
- Rijst/noedels
- Afbakbroodjes
- Muesli/cruesli
- Bevroren fruit
- Kruiden: kipkruiden, gehaktkruiden, cajunkruiden, paprikapoeder, knoflookpoeder, kurkuma en garam masala
- Peper en zout
- Ketjap
- Bakspray
- Spullen van Body & Fit: repen, shakes, popcorn en chips

Weekboodschappen

- Groente, wisselend tussen: champignons, paprika, uien, courgette, komkommer, tomaat, broccoli, bloemkool, wortels, boontjes, paksoi en sla
- Fruit
- Vlees, wisselend tussen: kip, gehakt, vis,
- tartaar en biefstuk
- Wraps (ik kies altijd de No Fairytale)
- 30+ kaas (ik kies altijd Milner)
- Kipfilet op brood
- Geraspte kaas 30+
- Rijstwafels
- Eieren
- Amandelmelk
- Kwark (Lindahl's Kvarg)
- Passata
- Tomatenspuree
- Thee
- Zero dranken

Laten we

beginnen





WAT IK BELANGRIJK VIND AAN EEN ONTBIJT, IS DAT HET TEN EERSTE LEKKER IS. ZODRA IK IETS EET WAT IK NIET LEKKER VIND, HEB IK VEEL SNELLER WEER TREK IN IETS ANDERS. OOK MOET HET VULLEN EN SNEL KLAAR ZIJN, VOORAL DOORDEWEEKS VANWEGE MIJN WERK. IN HET WEEKEND NEEM IK HIER VAAK WAT MEER DE TIJD VOOR. JE ZULT HIER DAAROM VERSCHILLENDE SOORTEN ONTBIJT VINDEN.

Banaan proteïne pancakes

1p • gemiddeld

WIE WIL ER NOU GEEN PANNENKOEKEN ALS ONTBIJT?
DEZE VARIANT BEVAT EXTRA EIWIT EN HEERLIJKE TOPPINGS.

Wat heb je nodig

1 rijpe banaan

1 ei M

1 schep/28 gram Body & Fit
Smart Proteïn (smaak naar
keuze)

1 flinke scheut ongezoete amandelmelk

Bertolli Olijfolie Spray of Smart
Cooking Spray

Toppings

Fruit naar keuze (ik koos voor
aardbeien en blauwe bes)

100 gram Lindahls Kvarg vanille

Optioneel: zero chocolade-
siroop. Ik zal bekennen dat echt
niet alle zero sauzen lekker zijn.
Dit is dus even onderzoeken
voor jezelf. De lekkerste koop ik
persoonlijk bij CBD-sports.

Zo maak je het

Prak de banaan zo fijn mogelijk in een kom, het komt er dan uit te zien als een wat klonterig geheel. Doe daarna het ei erbij en meng dit goed door elkaar. Voeg de amandelmelk en een schep Smart Proteïn toe en meng dit geheel goed door elkaar. Verhit de pan met olie en laat deze even goed warm worden. Zet vervolgens het vuur op middelhoog en schep met een eetlepel de pannenkoekjes in de pan. Laat de pannenkoekjes even goed bakken, zodra je met de spatel voelt dat de pannenkoekjes wat loskomen van de pan, draai je ze om en zet je het vuur iets zachter. Draai de pannenkoekjes vervolgens weer om als je voelt dat ze wat loskomen van de pan en plaats ze op je bord. Herhaal dit met het overige beslag. Top af met wat fruit en kwark.

Bovenstaande ingrediënten zijn
genoeg voor ongeveer 6 á 7
pannenkoekjes.

Kcal: 428

Koolhydraten: 45

Vetten: 9

Eiwitten: 40



Havermoutpap 2.0

1p • makkelijk

HAVERMOUTPAP, HET IS IN EEN PAAR MINUTEN KLAAR EN OOK NOG EENS MEGA VOEDZAAM. HEERLIJK, ALS JE EEN ZOET EN WARM ONTBIJT WILT.

Wat heb je nodig

50 gram havermout

½ banaan

1 schep/28 gram Body & Fit Smart Proteïn vanille

1 el chiazaad

180 ml ongezoete amandelmelk

Koek- en speculaaskruiden, zoveel jij lekker vindt

Toppings

½ banaan (meer fruit kan altijd)

1 el/15 gram 100% pure pindakaas

Kokosflakes

Zo maak je het

Prak een halve banaan in een kom (zorg dat je een kom gebruikt die in de magnetron kan). Voeg de rest van de ingrediënten toe en meng dit goed door elkaar. Zet de kom vervolgens ongeveer 45 seconden in de magnetron op 800 watt. Haal de kom uit de magnetron, roer het even goed door en zet de kom nogmaals voor 30 seconden in de magnetron. Voeg ten slotte je toppings toe.

Keal: 426

Koolhydraten: 27

Vetten: 18

Eiwitten: 37



SLIM MET KIM • *Ontbijt*



Eggs on toast

1p • makkelijk

ZELF BEN IK HELEMAAL WEG VAN EIERN, ZO OOK BIJ HET ONTBIJT.
IK DOE ER DAN WAT EXTRA GROENTE BIJ EN ZO HEB JE EEN GOED
GEVULD BEGIN VAN DE DAG!

Wat heb je nodig

2 volkoren boterhammen
2 plakken bacon
1 plak Milner kaas
2 eieren M
Handje spinazie
8 plakjes komkommer
½ tl cajunkruiden

Zo maak je het

Zet de eieren onderwater in een hoge pan en kook de eieren voor ongeveer 8 minuten. Rooster ondertussen de boterhammen in een pan of broodrooster. Leg de boterhammen op je bord en verdeel de spinazie daarover. Pak daarna een pan en bak de bacon twee minuten aan beide kanten en leg deze op de spinazie. Verdeel de kaas over je boterhammen en giet de eieren af. Pel deze en snijd het ei in plakjes. Snijd de komkommer in kleine strookjes en leg deze over het ei heen. Als alles op de boterhammen ligt strooi je de cajunkruiden eroverheen.

Keal: 426
Koolhydraten: 27
Vetten: 18
Eiwitten: 37

