

FOODSISTERS

Smakelijke en eenvoudige recepten
voor een ontspannen kerstdiner

Kerstmenu



EEN MOOIERE WERELD IS WAT WE UITEINDELIJK ALLEMAAL HET LIEFSTE WILLEN

Boze schreeuwende mensen. Op tv dagelijks kost. Er heerst een pandemie van woede en onvrede. Oorlog lijkt wel overal. Mensen raken gefrustreerd over wat ze lezen in het nieuws.

Tijd om even op de pauzeknop te drukken. Zet de tv en smartphone maar eens uit. Elke dag word je middels deze apparaten weer aangemoedigd ergens een kant voor te kiezen.

KIES DE KANT VAN JE EIGEN KLEINE GEMEENSCHAP

Live by example: focus op je eigen vierkante kilometer. Organiseer gezellige activiteiten in de buurt, leer elkaar kennen en help elkaar. Wees geen vreemde voor je burens. Dit helpt! Stap voor stap meer verbinding en een hechtere gemeenschap.

Te beginnen in je eigen inner circle. Met het kerstmenu dat we graag met jullie delen, hopen we bij te kunnen dragen aan een moment van vreugde en samenzijn. Deel deze heerlijke recepten en geniet van elkaars gezelschap.

WE HOPEN VAN HARTE DAT DEZE GERECHTEN JULLIE HEERLIJK ZULLEN SMAKEN!



MAAK ER EEN MOOI KERSTFEEST VAN!

Liefs FoodSisters

Janneke en Amande



Kerstmenu

VOORGERECHTEN

Tomatensoep met geroosterde tomaatjes
Tartaar van tomatensalsa
Avocado's gevuld met mango en sriracha

TUSSENGERECHTEN

Verse ravioli met roomsaus
Zalmslaatje

HOOFDGERECHTEN

Vis in basilicum roomsaus met bloemkoolpuree
Risotto met pompoen en paddenstoelen
Italiaanse kip met rucola en tomaatjes

NAGERECHTEN

Koffie ijsjes
Chocolade bananenbrood met pinda's
Lava cake
Kwarktaart in een glaasje
Stoofpeertjes met stracciatella yoghurt

Voedingswaarde recepten: foodsisters.nl/voedingswaarde



Voorgerechten



TOMATENSOEP MET GEROOSTERDE TOMAATJES

Oven: 200 graden
Bakken: 20 minuten
Bereidingstijd: 15 minuten

Dit heb je nodig voor 4 porties:

5 tomaten, gehalveerd
8 zongedroogde tomaatjes
4 takjes trostomaatjes
4 teentjes knoflook,
gesnipperd
1 bakje verse
Italiaanse kruiden
1 rode ui, gesnipperd
1 rode paprika,
in kleine blokjes
4 eetlepels kookroom
2 groentebouillonblokjes
Olijfolie
Peper en zout

Optioneel:

2 eetlepels gepofte quinoa

Zo maak je het:

Leg de gehalveerde tomaten in een ovenschaal. Verdeel de knoflook erover. Schenk er wat olijfolie over, leg de Italiaanse kruiden erop. Leg de trostomaatjes ernaast. Besprenkel deze ook met wat olijfolie. Bak de tomaten 20 minuten in de oven.

Bak in een pan met een klein scheutje olijfolie de ui en paprika en doe hier de zongedroogde tomaten bij. Voeg 300 ml water en de bouillonblokjes toe.

Haal de tomaten uit de oven en voeg deze toe aan de bouillon. Leg de trostomaatjes apart.

Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep. Als de soep te dik is, kun je er nog een beetje water bij doen.

Verdeel de soep over de borden. Schenk er wat kookroom in en garneer met een takje trostomaten. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

TIP:

Strooi ter gamering wat gepofte quinoa over de soep.





TARTAAR VAN TOMATENSALSA

Bereidingstijd: 15 minuten

**Dit heb je nodig
voor 4 porties:**

20 tomaatjes, fijngesneden
(bijv. tasty tom)
2 bosui, heel fijn gesneden
1 puntpaprika,
in hele kleine blokjes
1 eetlepel kappertjes
2 augurken,
heel fijn gesneden
2 theelepels
balsamico azijn
2 eetlepels olijfolie
Peper en zout

Kookring

Optioneel:

Verse basilicum

Zo maak je het:

Doe tomaten, puntpaprika, kappertjes en augurk in een kom bestrooi met zout. Laat 8 minuten staan. Giet vervolgens het vocht af.

Voeg vervolgens de bosui, balsamico azijn en olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout.

Zet een kookring in het midden van het bord. Doe hier het tomatenmengsel in. Garneer eventueel met wat verse basilicumblaadjes. En bedruppel het bord nog met wat balsamico azijn en olijfolie.

Je kunt de tomatensalsa al van tevoren bereiden en dan vlak voor het serveren met behulp van de kookringen op de borden scheppen.

TIP:

Maak het gerechtje een beetje pittig door er wat fijngesneden rode peper aan toe te voegen. Serveer er wat plakjes geroosterd stokbrood naast, besmeer deze voor het roosteren met wat knoflook en olijfolie.

AVOCADO'S GEVULD MET MANGO EN SRIRACHA

Bereidingstijd: 10 minuten

Dit heb je nodig

voor 4 avocado helften:

2 avocado's
1/2 komkommer, in blokjes
1 mango, in blokjes
50 g edamame (soja
boontjes)
2 radijsjes, in dunne plakjes
6 theelepels sriracha
mayonaise
2 eetlepels mayonaise
4 theelepels zalmforeleitjes
Peper en zout

Optioneel:

Verse peterselie

Zo maak je het:

Halveer de avocado's en verwijder de pit. Bestrijk de avocado's met een laagje van de sriracha mayonaise. Meng in een kom, de komkommer, mango en edamame.

Breng op smaak met een klein beetje peper en zout en meng met de mayonaise. Schep in de avocado helften. En garneer met de radijs plakjes en zalmforeleitjes. Garneer eventueel met wat verse peterselie.

Leg één avocado helft in het midden van het bord. Strooi hier eventueel wat verse peterselie omheen en bestrooi wat versgemalen peper op het bord.

TIP:

*Heb je geen sriracha mayonaise?
Maak dan een saus van 3 theelepels chilisaus
en 3 theelepels mayonaise.*

Waar te verkrijgen?

www.ah.nl/producten/product/wi514927/ah-zalmforel-eitjes
www.ah.nl/producten/product/wi516869/go-tan-sriracha-mayo



Tussengerechten



VERSE RAVIOLI MET ROOMSAUS

Bereidingstijd: 12 minuten

Dit heb je nodig voor 4 personen:

400 gram verse ravioli
(bijv. ricotta en spinazie)
8 plakjes Serranoham,
in stukjes gesneden
8 takjes peterselie
125 g gerookte forelfilet,
in stukjes gesneden

Voor de roomsaus:

400 ml kookroom
2 rode uien, gesnipperd
4 teentje knoflook,
geperst
1 bak (400 g) champignons,
fijngesneden
Olijfolie
Peper en zout

Zo maak je het:

Kook water voor de ravioli. Bak in een pan de ui en knoflook ongeveer 2-3 minuten zachtjes aan in een beetje olijfolie.

Voeg daarna de champignons toe met 1 eetlepel olijfolie. Bestrooi met zout en peper en bak nog 1 minuut mee op hoog vuur. Verwarm tenslotte de kookroom en stukjes ham nog 1 minuut mee.

Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Leg de ravioli in een diep bord en giet de roomsaus erover. Bestrooi met de verse peterselie. En verdeel de forelfilet erover.





ZALMSLAATJE

Bereidingstijd: 10 minuten

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

- 1/2 bloemkool, de roosjes
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel Griekse yoghurt
- 2 theelepels ketchup (zonder toegevoegd suiker)
- 1 theelepel mosterd
- rode ui, gesnipperd
- 1 blikje zalm (100 gram)
- 2 augurken, in stukjes gesneden
- rode punt paprika, in kleine blokjes
- 4 takjes peterselie
- 1 ei, hard gekookt, in plakjes gesneden
- Peper en zout

Zo maak je het:

Kook de bloemkoolroosjes 8 minuten beetgaar. Giet af prak de bloemkool fijn met een vork. En laat de bloemkool afkoelen.

Meng de bloemkool met de mayonaise, Griekse yoghurt, ketchup en mosterd en voeg vervolgens de overige ingrediënten toe behalve de ei plakjes. Breng op smaak met peper en zout.

Leg voor het serveren de plakjes ei over je slaatje en bestrooi met wat peterselie.

TIP:

Voeg een eetlepel Amsterdamse uitjes en rucola toe.

Hoofdgerechten



VIS IN BASILICUM ROOMSAUS MET BLOEMKOOLPUREE

Bereidingstijd: 20 minuten

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

4 stuks kabeljauw
(ca. 150 gram per stuk)

Voor de saus:

100 g mascarpone
of zuivelspread
1 bakje (15 g) basilicum
300 ml kookroom
1,5 bouillonblokjes
4 theelepels vanille extract
Roomboter

Voor de bloemkoolpuree:

1 (500 g) bloemkool
300 ml melk
300 ml water
Klontje roomboter
Nootmuskaat
Peper en Zout

Zo maak je het:

Snijd de bloemkool in roosjes en kook in 15 minuten gaar in de melk met het water.

Mix met een staafmixer de ingrediënten voor de saus tot een gladde massa. Verwarm deze in een pannetje.

Verhit wat boter in een pan en bak de vis in 3 minuten aan elke zijde tot hij gaar is. Giet vervolgens de bloemkool goed af en mix de bloemkool in de blender met een klontje roomboter, breng op smaak met peper en nootmuskaat.

Serveer de vis met de bloemkoolpuree en giet wat saus over de vis.

TIP:

Gameer de vis met wat verse blaadjes basilicum



RISOTTO MET POMPOEN EN PADDENSTOELEN

Bereidingstijd: 25 minuten

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

400 g pompoenblokjes
(1 zak)
300 g risottorijst
400 g paddenstoelenmix
4 sjalotjes, fijngesnipperd
4 teentjes knoflook,
fijngesnipperd
1,5 (paddenstoelen)
bouillon blokjes
0,25 liter witte (huiswijn)
halfzoet
125 g crème fraîche
6 eetlepels geraspte kaas
Peper en zout
Roomboter

Optioneel:

verse tijm

Zo maak je het:

Verhit een klontje boter in een pan en fruit de ui en knoflook op halfhoog vuur 2 minuten aan. Voeg de risottorijst toe en bak deze enkele minuten mee tot ze glazig worden. Verkruimel het bouillonblokje erover. En voeg 400 milliliter water toe en de wijn toe. Doe de deksel op de pan en zet het vuur zacht. Schep af en toe om en kijk of er nog wat vocht in de pan zit. Voeg als het droog dreigt te koken, wat extra water toe.

Kook in een andere pan de pompoen in ongeveer 14 minuten gaar. Pureer de pompoen fijn met een staafmixer. Smelt wat boter in een koekenpan en bak de paddenstoelenmix in ongeveer 6 minuten op halfhoog vuur gaar. Breng op smaak met peper en zout.

Na ongeveer 20 minuten is de risotto gaar. Test even of de rijstkorrels voldoende zacht zijn. Laat anders nog iets langer koken. Giet eventueel overig vocht af. Schep de pompoenpuree door de risotto.

Schep de helft van de crème fraîche en de geraspte kaas erdoor en breng op smaak met peper en zout. Serveer in een diep bord of een kom. Schep er de paddenstoelenmix en een toefje crème fraîche bovenop. Garneer eventueel met wat verse tijm.

TIP:

Lekker met wat gebakken spekjes door de risotto.





ITALIAANSE KIP MET RUCOLA EN TOMAATJES

Bereidingstijd: 12 minuten

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

4 kipfilets (ca. 200 gram
pp), in stukjes gesneden
100 milliliter kookroom
250 g snacktomaatjes
(gekleurde mix)
4 eetlepels (zwarte)
olijven, in stukjes
gesneden
4 eetlepels kappertjes
150 g rucola
3 eetlepels Italiaanse
kruiden
Olijfolie
Peper en zout

Zo maak je het:

Bestrooi de kipfilet stukjes met zout en peper. Verhit olijfolie in de pan en voeg de kipfilet en de Italiaanse kruiden toe. Roerbak 6 minuten op halfhoog vuur. Voeg de laatste minuut de kookroom toe.

Haal de pan van het vuur en roer de tomaatjes, olijven, kappertjes erdoor. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Verdeel de rucola over de borden. Schep daarop de kipstukjes en de saus.

TIP:

Extra lekker. Rooster de tomaten helften in 20 minuten in de oven besprenkeld met wat olijfolie.

Nagerechten



KOFFIE IJSJES

Invriezen: 8 uur
Bereidingstijd: 5 minuten

**Dit heb je nodig
voor 4 ijsjes:**

150 ml gecondenseerde
melk
125 ml melk
2 espresso's

Optioneel:
4 eetlepels mokkaboontjes

Ijsvormpjes

Zo maak je het:

Meng de melk met de gecondenseerde melk.

Giet dit in de ijsvormpjes. Tot ze drie kwart vol zijn.

Giet als laatste wat espresso bovenop.

Plaats in de vriezer. En wacht minimaal 8 uur tot de ijsjes goed bevroren zijn.

Serveer de ijsjes op een bordje met wat mokkaboontjes erbij.

TIP:

Je kunt er ook een klein glaasje koffielikeur bij serveren en wat opgeklopte slagroom in een ander glaasje.

KWARKTAART IN EEN GLAASJE

Bereidingstijd: 8 minuten

Dit heb je nodig voor 4 glaasjes:

100 ml slagroom
200 g (volle) kwark
50 g monchou
2 eetlepels honing
1 blaadje gelatine

8 theelepels aardbeienjam
(bijv. Hero minder zoet)
4 kerstkoekjes
Rode besjes (of ander
fruit naar keuze)
Verse muntblaadjes

Zo maak je het:

Laat het gelatineblaadje in wat koud water wellen.
Klop de slagroom stijf en zet even apart.
Mix de monchou los, voeg daarna de kwark en
honing toe. Mix tot een glad mengsel.
Scheep voorzichtig de opgeklopte slagroom door het
kwark mengsel.

Verwarm 4 eetlepels water in een pan, los hier de
gelatine in op.
Scheep vervolgens door het kwarkbeslag.

Verdeel het beslag over de glaasjes. Laat minimaal 2
uur opstijven in de koelkast.

Roer vlak voor het opdienen de kwark wat losser
in het glaasje. Scheep er de aardbeienjam bij. En
garneer met wat verse munt en wat rode besjes en
steek er een kerstkoekje bij.





CHOCOLADE BANANENBROOD MET PINDA'S

Oven: 175 graden
Bakken: 45 minuten
Bereidingstijd: 12 minuten

Dit heb je nodig voor 1 brood (10 plakjes):

3 rijpe bananen
3 eieren
150 g havermout
3 theelepels cacaopoeder
1/2 theelepel
oploskoffie(poeder)
2 theelepels bakpoeder
1 eetlepel (appel) azijn
75 g pinda's
50 g pure chocolade, grof
gehakt
2 eetlepels pindakaas
Zout

Bakblik
Bakpapier

Zo maak je het:

Mix met een staafmixer de bananen met de eieren tot een gladde puree.

Meng de havermout, een snufje zout, cacaopoeder, koffiopoeder in een kom.

Hak 50 g van de pinda's grof en doe die samen met de chocolade bij de havermout.

Voeg hier de bananenpuree aan toe. Voeg nu het bakpoeder en appel azijn toe. Het mengsel gaat nu iets schuimen. Dat helpt om het brood luchtiger te maken.

Roer het beslag nog een keer goed door. Doe wat bakpapier in het bakblik en giet het beslag erin.

Maak de pindakaas eventueel nog iets dunner door er wat melk doorheen te mengen. Zodat je het over het beslag kunt verdelen. En strooi de overige pinda's boven op het beslag.

Bak de cake in 45 minuten gaar in de oven. Test met een satéprikker of de cake gaar is van binnen.

Serveer 2 plakjes bananenbrood op een bordje.

TIP:

Lekker met een bolletje vanille ijs erop.

Bakken: 13 minuten
Oven: 180 graden
Bereidingstijd: 12 minuten

LAVA CAKE

Dit heb je nodig

voor 4 lava cakejes:

80 g smeltchocolade puur
80 g roomboter
1 eetlepel cacaopoeder
4 eieren, losgeklopt
2 zakjes vanillesuiker
2 theelepels vanille extract
4 eetlepels (40 g)
amandelmeel

Siliconen muffinvormpjes

Zo maak je het:

Smelt in een pannetje de chocolade met de roomboter. Als de boter gesmolten is, roer je de cacaopoeder erdoor.

Haal van het vuur en meng de vanillesuiker, vanille extract en amandelmeel erdoor.

Meng met de losgeklopte eieren.

Verdeel het beslag over de muffinvormpjes. Bak in ongeveer 13 minuten gaar in de oven. De cakejes zijn gaar als de bovenkant stevig is maar de binnenkant nog zacht (als je er tegenaan tikt).

Laat 5 minuten afkoelen en haal dan voorzichtig uit de muffinvormpjes. Serveer warm op een bordje.

TIP:

Garneer en geef wat kleur aan het bordje door er wat sinaasappelschil overheen te raspen.





STOOFPEERTJES MET STRACCIATELLA YOGHURT

Bereidingstijd: 30 minuten

**Dit heb je nodig
voor 4 personen:**

- 800 gram Optimel kwark stracciatella
- 8 stoofpeertjes
- 2 zakjes thee (bijv. Rooibos)
- 2 steranijs sterren
- 1 kaneelstokje
- 3 eetlepels bruine suiker
- 4 blaadjes munt

Zo maak je het:

Breng 1 liter water aan de kook.

Schil ondertussen de peertjes en doe deze samen met de zakjes thee, steranijs en het kaneelstokje in de pan.

Laat de peertjes 15 tot 20 minuten garen.

Maak ondertussen de saus. Giet 200 milliliter van het kookvocht van de peertjes in een pan en doe hier 3 eetlepels bruine suiker bij. Verwarm dit enkele minuten tot de vloeistof stroperiger wordt.

Serveer de stoofpeertjes met de kwark en schenk hier de siroop overheen. Steek in elk peertje een blaadje munt.



TIP:

gebruik kant -en klare stoofpeertjes als je snel klaar wilt zijn.



Kerstboodschap Janneke



Lieve mensen,

Heb je dat ook elk jaar weer een besef momentje, wat is de tijd weer omgevlogen? December is altijd een mooie maand om terug te blikken en vooruit te kijken.

Ik kijk terug op mooie ontmoetingen met de vrouwen en mannen die met ons hun succesverhaal hebben gedeeld. Van 48 kilo tot 3 kilo, het maakt niet uit hoeveel je bent afgevallen. Het gaat om het proces. Het blijft stap voor stap werken om gezond te blijven eten. En dat vraagt tijd. Mijn goede voornemen vorig jaar was dan ook mezelf af en toe een dag vrij te gunnen.

Waarom? Soms heb je gewoon het gevoel dat de tijd door je vingers glipt. De dagen vliegen voorbij als een wervelwind, en voordat je het weet, is er weer een

week, een maand, een jaar voorbij. De snelheid waarmee de tijd verstrijkt, lijkt soms ongrijpbaar. Maar laten we eens stilstaan bij de vraag waarom de tijd zo snel lijkt te gaan.

Volgens mij lijkt onze tijd extra snel te gaan door de constante stroom van informatie en prikkels waaraan we worden blootgesteld. Netflix, podcast luisteren of je whatsapp checken, het is allemaal leuk en ontspannend op een bepaalde manier, maar we verliezen snel hierdoor het besef van de tijd. Ik heb daarom geen televisie meer in de woonkamer. Nadeel was dat ik niet kon meepraten over de liefdesperikelen van B&B vol liefde... Maar het helpt mij om niet meer uit gewoonte voor dat ding te zitten. Nu zit ik in de winter rustig een kwartiertje naar de vlammen van het haardvuur te kijken. Een soort van meditatie momentje.

Daarom ben ik ook blij dat ik samen met een ademcoach en yogadocent dit jaar de eendaagse retraite met de titel: Uit je hoofd in je lijf heb georganiseerd. Ik had namelijk zelf ook even behoefte aan een moment van bezinning. Ik gun iedereen af en toe de ruimte en tijd om je geest te kalmeren en weer in contact te komen met jezelf. Dat doe ik tegenwoordig ook door alleen te gaan wandelen. Via de app Komoot zoek ik een fijne wandeling uit en ben dan de hele dag aan het genieten van de natuur en stilte om me heen. Waardevolle momenten van rust en reflectie.

Door bewust tijd vrij te maken, kunnen we de snelheid van ons bestaan verminderen en beter genieten van het heden. Eén gebied waarop we deze bewuste keuze kunnen maken, is ons voedingspatroon en hoe we een beetje van die kostbare tijd kunnen vrijmaken voor iets dat vaak verwaarloosd wordt: gezond koken.

Gezond koken lijkt vaak een tijdrovende taak te zijn, iets wat we in de haast van ons dagelijks leven makkelijk aan de kant schuiven. Maar juist in het bereiden van gezonde maaltijden kunnen we een moment van ontspanning en zelfzorg vinden. Het begint met het maken van bewuste keuzes bij het boodschappen doen en het plannen van maaltijden.

Maak van koken een ritueel, een plek van creativiteit en rust te midden van de chaos van alledag. Ook kerst is echt zo'n moment waarbij je weer leert plezier te hebben in het koken. Door bewust tijd vrij te maken voor gezond koken, investeer je niet alleen in je fysieke gezondheid, maar ook in je mentale welzijn. Ik hoop dat je weer hebt genoten van het bereiden van deze kerst recepten.

Kortom, mijn kerstboodschap voor jou: Neem de controle over je tijd, en wie weet, ontdek je dat de dagen niet zo snel gaan als je dacht.

Liefs, Janneke

Kerstboodschap Amande



Lieve mensen

Al een tijdje kamp ik met knieklachten na een val van mijn kickbike, waardoor ik genoodzaakt was om een knieoperatie te ondergaan. Mijn kraakbeen heeft tijd nodig om te herstellen, wat betekent dat ik de komende 6 weken volledig afhankelijk ben van twee krukken. Het is behoorlijk onhandig. Zelfs een simpel kopje koffie naar mijn bureau brengen is een uitdaging.

Het valt me zwaar om voortdurend om hulp te moeten vragen, iets wat ik niet gewend ben. Maar temidden van dit alles brengt het ook goede dingen met zich mee. Ik voel me ontzettend dankbaar voor de vele lieve mensen om mij heen die me aan alle kanten ondersteunen.

Mijn man die de huishoudelijke taken op zich neemt en de broodtrommels klaarmaakt. Mijn moeder en broer die af en toe als mijn persoonlijke taxi fungeren. En de moeders die mijn taken overnemen als fruit snij-moeder en klaar-over op school. Deze situatie vertraagt me ook. Het dwingt me uit het gehaaste leven en ik beweeg letterlijk langzaam. Maar te midden van deze rusteloosheid is er tijd voor een goed boek.



Bovendien biedt het me de kans om met rust en toewijding te werken aan een nieuw project waar we al meer dan een jaar aan werken. Soms waren er flinke tegenslagen, maar onze vastberadenheid is sterk. We gaan dit project voltooien. Soms voel ik me naar jullie toe schuldig dat we niet 'sneller' kunnen leveren. Maar geloof mij, er wordt met man en macht achter de schermen hard doorgewerkt. Ik geloof sterk dat het heel leuk, mooi en vernieuwend zal zijn voor iedereen die van de Foodsisters-methode houdt.

Het nieuwe jaar brengt vele nieuwe dingen met zich mee waar ik naar uitkijk. En hopelijk, als de lente aanbreekt, loop ik dan weer als een jonge hinde.

Ik wens jullie mooie kerstdagen. Koester je dierbaren en sta voor elkaar klaar. Ik hoop in het nieuwe jaar dat jullie vele mooie moment van geluk mogen meemaken. De kleine wonderen die het leven zo mooi maken.

Liefs, Amande

*Aan jezelf denken
en genieten van
een moment van rust
is ook iets doen.*

*En zelfs heel
belangrijk.*



AFVALLEN MET HEERLIJKE WEEKMENU'S

WIL JIJ GEZONDER,
SLANKER EN FITTER
DAN OOIETEVOREN WORDEN?



BESTELLEN?

Geniet van de heerlijke recepten in ons winterboek.
Inclusief zowel koolhydraatarme als keto-dieet weekmenu's.

foodsisters.nl/winterboek