

DE “EET PUUR” BASISAANPAK

Je gaat lekkerder in je vel zitten en je energiever voelen als je elke dag goed en puur eet en gebruik maakt van volwaardige producten. En minstens zo belangrijk: geniet van het eten en van het koken! Zoek aan de hand van deze basisaanpak je eigen balans en wees niet te streng voor jezelf.

- Start de dag met een groot glas lauw water en een volwaardig ontbijt.
- Eet minder brood en vervang supermarktbrood door desemspeltbrood.
- Vervang koemelk door geitenmelk of plantaardige melkproducten.
- Vermijd suiker en eet alleen natuurlijke suikers en suikervervangers.
- Varieer met ingrediënten, dan varieer je ook in vitamines en mineralen en krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen.
- Eet regelmatig rauwe of pure chocolade.
- Eet veel (350-500 gram) verse groenten en fruit (2-4 stuks) van het seizoen.
- Eet minder vlees (50-75 gram is voldoende), regelmatig vette vis en veel vegetarisch.
- Vervang witte rijst, pasta en aardappels door zilvervriesrijst, boekweit, quinoa, speltproducten en peulvruchten.
- Drink veel water, kruidenthee en regelmatig een glas rode wijn.
- Maak dagelijks gebruik van de producten uit het hoofdstuk “De Basis”.

Dit boodschappenlijstje
zorgt voor
een goede basisvoorraad
in je keuken

Boodschappenlijstje

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| - Agar agar | - Kokosolie |
| - Ahornsiroop | - Kombu |
| - Amandelmeel | - Kruidenthee |
| - Boekweit | - Mayonaise |
| - Boekweitmeel | - Ongebrande noten |
| - Cacaopoeder | - Pure chocolade min 70% cacao |
| - Koud geperste olie | - Rijstmeel |
| - Superfood naar keuze | - Rijstwapels |
| - Zaden voor het ontbijt | - Amandel- of sojaroomb |
| - Gedroogde Franse du Puy linzen | - Sojasaus |
| - Gedroogde vruchten | - Speltbloem |
| - Gemalen kokosrasp | - Spelpasta |
| - Gemengde notenpasta | - Tahin |
| - Haverulokken, fijn | - Tomatenketchup |
| - Honing | - Vis uit blik of potje |
| - Jam zonder toegevoegde suiker | - Volkoren speltmeel |
| - Kikkererwten | - Wijnsteenbakpoeder |
| | - Quinoa |
| | - Zout (keltisch of Himalaya) |





ONTBIJT

Een goed begin is het halve werk! Een lekker en voedzaam ontbijt is belangrijk om de dag goed op te starten. Het brengt de motor in je lichaam op gang... Gun jezelf de tijd voor een goed ontbijt en maak er iedere ochtend een feest van. Misschien betekent dat dat je eerder op moet staan, maar dan start je de dag wel veel relaxter. Ontbijt “rijk”, met veel vezels en eiwitten, maar zonder snelle koolhydraten. Zo voorkom je een energiedip later op de ochtend. In dit hoofdstuk vind je allerlei heerlijke recepten voor het ontbijt. Leuk om mee te variëren en elke dag weer anders te beginnen!

- *Een goede tip: Drink op je nuchtere maag een glas lauwwarm water met eventueel een beetje citroensap. Dit helpt je om de afvalstoffen van de nacht te verwijderen en je spijsvertering op gang te brengen.*



YOGHURT MET LIJNZAAD, VERS FRUIT, HONING EN KOKOSCHIPS

- *Je kunt goed een bakje yoghurt met een scheutje honing en vers fruit meenemen voor onderweg of naar je werk, vul een zakje met zaden en/of noten en neem dit apart mee.*

TUSSENDOOR



GEDROOGD FRUIT: ZO'N HEERLIJKE DADEL OF ZACHTE ABRIKOZEN

TUSSENDOOR



EEN GLAS LEKKER EIGENGEMAAKT SAP



VERS FRUIT IS ALTIJD GOED!





SMOOTHIES

Neem regelmatig even tijd om een lekkere smoothie voor jezelf te maken. Dat is zó makkelijk èn gezond.

Je krijgt veel fruit en groenten binnen, maar dan op een andere manier. Drink het glas niet in één teug leeg. De spijsverteringsenzymen in je mond moeten ook de kans krijgen al een begin te maken met het verteren van de koolhydraten. Onbewerkt vers fruit en rauwe groenten bevatten de optimale hoeveelheid vitaminen, mineralen, enzymen en vezels. En helpen zo je lichaam te reinigen en geven je een boost aan voedingsstoffen! Pas op met te veel fruit, want dat bevat veel suiker. En overdaad schaadt. Gebruik altijd een blender of staafmixer en geen sapcentrifuge: zo behoud je de vezels en haal je het maximale uit de smoothie. In dit hoofdstuk geef ik een aantal ideeën, ontdek zelf wat jij lekker vindt en varieer.

GEITENKAASLOLLIES

VOOR ONGEVEER 15 STUKS

150 gram verse zachte geitenkaas	1 eetlepel honing verdund met 2 eetlepels water
25 gram hazelnoten, ongezouten	1 eetlepel olijfolie
25 gram pistachenoten, gepeld	
1 eetlepel paprikapoeder	extra: dikke, korte houten prikkers

BEREIDINGSWIJZE

Prak de geitenkaas in een kommetje een beetje los met 1-2 eetlepels water.

Hak de hazelnoten grof en rooster de hazelnoten in een droge koekenpan.
Hak de pistachenoten fijn en breng eventueel op smaak met een snufje zout.
Leg beide noten op een apart bordje en doe de overige ingrediënten in bakjes.

Rol van de geitenkaas gelijke bolletjes ter grootte van een lollie en voorzie ze van een ‘coating’.

Hazelnootlollies: bestrijk de bolletjes met honing en wentel ze door de hazelnoten.
Pistachelollies: bestrijk de bolletjes met olijfolie en wentel ze door de pistachenoten.
Paprikalollies: bestrijk de bolletjes met olijfolie en wentel ze door de paprikapoeder.

Vul een schaaltje met fijn zout. Steek in elk bolletje een houten prikker en steek de lollies in het zout.



GEROOSTERDE MAKREEL

MET TOMATENSALSA

4 PERSONEN

Een makkelijk en feestelijk voorgerecht, voor iedere moment van het jaar! De salsa kun je goed een dag van te voren maken. Makreel zit boordevol omega-3-vetzuren die een gunstig effect hebben op hart- en bloedvaten. Deze lekker pittige en goedkope vette vis bevat veel proteïne, mineralen en o.a. vitamine B12. Koop bij de visboer dagverse makreelfilets met huid. Dit gerecht kun je ook serveren als hoofdgerecht met bijvoorbeeld kamutpasta, quinoa of een stevige snee speltdesembrood met roomboter.

4 kleine makrelen, vraag of ze er filets (met huid) van kunnen maken.	2 takjes verse basilicum, fijngehakt 6 sprietten bieslook, fijngehakt 2 eetlepels kappertjes
TOMATEN SALSA:	4 eetlepels zwarte olijven zonder pit, fijngehakt
4 rijpe tomaten	1 citroen, uitgeknepen
½ sjalotje, fijngesnipperd	3 teentjes knoflook, fijngehakt
3 eetlepels platte bladpeterselie, fijngehakt	100 ml extra vierge olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven op de hoogste grillstand.

Ontvel de tomaten en snijd ze in kleine blokjes, de zaadjes mogen blijven zitten. Meng er het sjalotje, de kruiden, de kappertjes, de olijven, het citroensap en de knoflook door. Breng op smaak met peper en zout en laat de salsa minstens een kwartier staan zodat de smaken goed door elkaar kunnen trekken.

Was de filets onder koud stromend water en laat ze op keukenpapier uitlekken, dep de filets goed droog. Leg ze in een ingevette ovenschaal en bestrooi met peper en zout.

Zet de ovenschaal op het rooster van je oven en schuif in de bovenste richel. Rooster de filets in ca. 10-12 minuten goudbruin en gaar.

Leg de makreelfilets op borden en schep er een flinke lepel tomatensalsa over.



GEGRILDE COURGETTEROL

GEVULD MET AVOCADOCRÈME

4 PERSONEN

Een lekker en vegetarisch voorgerecht. Avocado's bevatten veel gezonde vetten, koolhydraten, mineralen, vitaminen en eiwitten, een waar gezondheidshapje!

2 courgettes	AVOCADO CRÈME:
200 gram mini groene asperges	2 avocado's
1 handje geroosterde hazelnoten, grof gehakt	2 eetlepels mayonaise
	1 eetlepel yoghurt (of een extra lepel mayonaise als je geen yoghurt kunt verdragen)
	1 eetlepel citroenrasp
	1 eetlepel citroensap
	1 teentje knoflook
	handje basilicumblaadjes

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 225 °C.

Schaaf de courgettes met de mandoline of kaasschaaf in de lengte in dunne repen, je hebt er 3 per persoon nodig. Bestrijk de plakken met olie en zout en rooster ze in een grillpan tot ze zacht worden en mooie bruine strepen krijgen. Laat de plakken afkoelen.

Pureer alle ingrediënten voor de avocadocrème in een blender of in een maatbeker met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout. De crème moet mooi egaal zijn. Laat de crème ongeveer een kwartier opstijven in de koelkast.

Was en droog de asperges. Schep ze in een ovenschaal om met een beetje olie, peper en zout. Schuif de schaal in de oven en bak ze in ongeveer 8-10 minuten beetgaar.

Leg 3 courgetteplakken op elkaar op schone snijplank en schep er een laag van ongeveer ½ - 1 cm avocado crème op. Rol daarna de rol voorzichtig en vrij luchtig op zodat de crème blijft zitten.

Verdeel de asperges rommelig over de borden en leg op de asperges een courgette-avocado rol. Garneer met de hazelnoten.



GEPOFTE POMPOEN

MET QUINOA EN KIP

3-4 PERSONEN

Van dit feestelijke gerecht word je blij! Een oppepper voor je gezondheid: licht verteerbaar en vol eiwitten, caroteen en vezels.

1 oranje pompoen van ongeveer ø 20 cm	2 tenen knoflook, uitgeperst
250 gram rode quinoa	1 theelepel ras el hanout
350 gram kipfilet	3 eetlepels geroosterde hazelnoten en
½ ui fijngesnipperd	walnoten, gehakt

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 210 °C.

Was de pompoen en snijd er aan de bovenkant een kapje af. Hol de pompoen uit door de pitten en draden eruit te scheppen. Wrijf de binnen- en buitenkant in met een neutrale olie en bestrooi met zout. Zet de pompoen in een ovenschaal en bak de pompoen in de oven in 30-45 minuten gaar. De pompoen is gaar als hij zacht aanvoelt als je de schil indrukt met je vinger.

Spoel de quinoa in een zeef onder koud stromend water en kook de quinoa in een kookpan met 500 ml water en een snufje zout in 12-15 minuten gaar.

Snijd de kip in reepjes. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en schep de kipreepjes, ui en knoflook erdoor. Bak de kip in 4-6 minuten al omscheppend gaar. Strooi de ras el hanout erover en bak een minuut op hoog vuur mee.

Zet de pompoen op een platte schaal. Schep de quinoa door de kipreepjes en vul de pompoen ermee. Garneer met de noten. Serveer er een frisse groene salade bij.



HOOFDGERECHTEN

HOOFDGERECHTEN



PEREN-BRAMEN CRUMBLE

1 SCHAAL VOOR 4-6 PERSONEN

Een ouderwetse crumble in een nieuw glutenvrij jasje. Een heerlijk herfstig dessert om gezellig samen te delen.

100 gram amandelmeel	125 gram bramen
50 gram boter, in stukjes	1 theelepel koekkruiden
50 gram kokosbloesemsuiker	30 gram gepofte quinoa
een mespuntje zout	handje hazelnoten, gehakt
4 rijpe peren	2 eetlepels ahornsiroop

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Meng in een kom het amandelmeel met de boter, kokosbloesemsuiker en het zout met je vingertoppen tot een kruimelig deeg.
- Schil de peer en snijd deze in stukjes. Meng de stukjes peer in een kom met de bramen en de koekkruiden. Schep het fruitmengsel in een oenvaste schaal en kruimel het deeg erover. Zet de schaal in de oven en bak de crumble 20 minuten.
- Meng ondertussen in een kom de gepofte quinoa met de hazelnoten en ahornsiroop.
- Haal de crumble uit de oven en schakel de oven in op 225 °C. Schep het quinoamengsel over de crumble. Schuif de schaal weer in de oven en bak het nog 5-10 minuten tot het korstje lekker bruin en knapperig wordt.
- Serveer de crumble met geklopte slagroom gezoet met een beetje ahornsiroop.

