

Power food

Pure recepten van

RENS KROES

Voor een happy & healthy lifestyle

Spectrum



Het is niet zo gek dat ik geïnteresseerd ben in goed en puur eten. Ik weet niet beter. Wij waren dé biologische familie uit *Eastermar*, een klein dorpje in Friesland. Mijn *pake* was de eerste biologische boer, mijn *beppe* was kruidenvrouw en mijn moeder is voedingsdeskundige. Gezond eten is me dus letterlijk met de paplepel ingegoten.

Op mijn negentiende verruilde ik Friesland voor New York. *Oh my!* De tijd van mijn leven. Op hoge hakken ging ik naar de hipste feestjes, waar ik nachtenlang danste met celebs. Overdag studeerde ik en was ik bewust bezig met voeding en met mijn lichaam. New York is wat dat betreft een walhalla, de stad inspireert me nog altijd. De *raw food*-beweging was er populair, ik ontdekte elke dag nieuwe eettentjes (en dus nieuwe gerechten) en ik deed mijn boodschappen bij biologische winkels. Als ik in de *lecture hall* ging studeren, sleepte ik bakjes met zelfgemaakte salades, noten en verse shakes mee. Typisch een Nederlandse in New York! In het begin werd ik raar

aangekeken, maar al snel deden mijn vrienden met me mee. Na een heerlijk jaar in The Big Apple verhuisde ik terug

naar Nederland, naar Amsterdam. Ik ging in een obesitaskliniek werken. Daar kwam ik in aanraking met de psychische kant van eten. Toen wist ik het zeker: ik wil mensen helpen met een gezond eet- en leefpatroon. Ik geloof dat de combinatie van gezonde voeding, voldoende beweging én ontspanning zorgt voor een fit en gelukkig leven. De *holy triangle* noem ik het. Een *happy life* bereik je niet met een crashdieet, maar wél door lekker en gezond te eten, goed voor jezelf te zorgen en vooral... te genieten. Ik ben voorstander van biologisch voedsel, omdat het onbespoten en onbewerkt is. Niet alleen is de smaak puur en lekkerder, je lichaam hoeft ook niet onnodig gifstoffen te lozen. Naast goed eten en bewegen

ben ik ervan overtuigd dat relaxen essentieel is. Lief zijn voor je lijf, maar ook jezelf een chillavondje gunnen met een goede film, een dinertje met vrienden of een nachtje dansen. Op dat soort momenten haal ik zelf even diep adem en kan ik niets anders dan met een glimlach voelen wat een heerlijk leven ik heb. Dát is voor mij ultieme ontspanning.

Oké. *Ready for action!* Is het meer gedoe, dat gezonde koken? Ja, eerlijk is eerlijk, het kost natuurlijk meer tijd dan een kant-en-klare maaltijd in de magnetron schuiven. Maar juist omdat je met zoveel aandacht je eten bereidt, ga je het nog meer waarderen. Houd er rekening mee dat het even duurt voor je aan je nieuwe levensstijl gewend bent. Dat is oké. Als je het doet uit liefde voor jezelf en voor je lijf, merk je na een tijdje vanzelf dat het goed voelt. Schiet vooral niet in de stress als het een dagje niet lukt. Gun jezelf de tijd om in de juiste *flow* te komen. Ik ga altijd uit van een maand of drie. Daarna zijn je lichaam en je geest eraan gewend. Dan kun je best weer eens uit de band springen. Dat doe ik zelf ook, hoor. *I love to go out!* Het liefst met een glaasje champagne

(of twee) en een patatje midden in de nacht. Gezond? Niet zo, natuurlijk. Maar van zo'n avond word ik wel *instant happy* en dat is zo belangrijk.

Voorwoord

Het is echt prima om af en toe te genieten van de dingen die iets minder gezond voor je zijn. Je merkt snel genoeg wat het effect is op je lichaam en wilt waarschijnlijk gauw weer terug naar je gezonde lifestyle.

Om dit boek samen te stellen heb ik uren in de keuken doorgebracht om te proeven, te variëren en te testen. Het resultaat is een verzameling van *my favorites*. Van smoothies to go, ontbijtjes die je gelukkig maken, simpele salades en pasta's tot gezonde varianten op zondige zoetheid. Ook vertel ik je over het effect van verschillende groenten, superfoods en andere ingrediënten op je lijf. Neem je tijd om lekker te kokkerellen, wees lief voor jezelf en boven alles: *enjoy!*

Rens Kroes



Ontbijt

Kick start
your day

Good morning! Elke dag begin ik in alle rust met een glas warm water en versgeperste citroen. Ik houd mijn tanden graag heel, dus dat drink ik door een rietje. Wat een lekkere oppepper! Dit kick start-drankje heeft een reinigend effect op je lichaam en geeft je instant energie. Na een relaxte start maak ik mijn ontbijt en kan de dag beginnen.



ONTBIJTMUFFINS

DEZE MUFFINS ZIJN STIEKEME *powerontbijtjes*. GEHULD IN EEN *zoet* JASJE. VAAK BAK IK ER TIEN, DIE IK ALS *tussendoortje* SNOEP, MAAR OOK KAN MEENEMEN ALS ONTBIJT. DAN BESTEL IK ER ONDERWEG EEN LEKKERE KOFFIE BIJ. DAAR MAAK IK MEZELF ZÓ GELUKKIG MEE! DIT RECEPT IS MET *moerbeien*, MAAR JE KUNT ER OOK APPEL, BLAUWE BESSEN OF *jam* AAN TOEVOEGEN. OOK EEN LEKKER, *leuk* EN VOEDZAAM ONTBIJTJE VOOR *kinderen* TROUWENS.



BEREIDINGSTIJD
35 MINUTEN

INGREDIËNTEN
VOOR 10 MUFFINS

- ... 100 G HAVERMOUT
- ... 1 TL WIJNSTEENBAKPOEDER
- ... 2 RIJPE BANANEN
- ... 3 EIEREN
- ... 2 TL KANEEL
- ... 2 TL VANILLEPOEDER
- ... SNUFJE ZOUT
- ... 100 G ZWARTE GEDROOGDE MOERBEIEN

BENODIGDHEDEN
10 MUFFINVORMPJES, BLENDER

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe alles behalve de moerbeien in de blender en mix het tot een glad geheel. Doe het mengsel in de kom en voeg de moerbeien toe. Roer alles goed door elkaar. Schep vervolgens 2 eetlepels van het mengsel in de vormpjes. Zet de gevulde vormpjes 30 min. in de oven en klaar is Kees! Neem af en toe wel even een kijkje om te zien of ze niet te donker worden.



POPEYE'S BREAKFAST

IK BEGIN DE DAG MINIMAAL *één keer per week* MET DEZE GROENE SPINAZIESMOOTHIE. KLINT MISSCHIEN GEK ALS ONTBIJT, MAAR DE GROENE BLAADJES ZITTEN BOMVOL *vitaminen* EN MINERALEN. MET DIT ONTBIJT GEEF JE JE LIJF ECHT EEN *shot of health!* WEINIG TIJD 'S OCHTENDS? MIX DE *smoothie* ALVAST VOOR JE GAAT SLAPEN EN BEWAAR HEM IN EEN TO GO-BEKER, DIE JE DE VOLGENDE DAG ALLEEN MAAR UIT DE KOELKAST HOEFT TE GRISSEN.



BEREIDINGSTIJD
10 MINUTEN

INGREDIËNTEN (CA. 500 ML)

- ... 1/2 BANAAN
- ... 1/2 SCHIJF ANANAS
- ... 1/2 APPEL
- ... SAP VAN 1 LIMOEN
- ... 1/2 GRAPEFRUIT
- ... 1 SINAASAPPEL
- ... 40 G SPINAZIE
- ... 1 TL CHLORELLAPOEDER
- ... 1 EL EIWIJPOEDER

BENODIGDHEDEN
BLENDER

BEREIDING

Doe eerst het fruit in de blender, vervolgens de spinazie erbovenop en mixen maar. Zodra het geheel romig is, schep je de chlorella- en eiwitpoeder erin en laat je de blender nog een paar seconden draaien zodat het goed mengt. Meer smoothie-inspiratie? Zie blz. 146

REGENBOOGSALADE

HOE MEER *kleur* WE ETEN VAN ONBEWERKT VOEDSEL, DES TE MEER VARIATIE IN *voedingsstoffen* WE BINNENKRIJGEN. HEEL GEZOND DUS, DEZE *rainbow* SALAD. ALS ER VEEL KLEUR OP JE BORD LIGT, EET JE VAAK MEER EN DAT KAN PRIMA MET DEZE SALADE. IK *eet 'm vaak* MET EEN CRUNCHY CRACKER.



BEREIDINGSTIJD
40 MINUTEN

INGREDIËNTEN SALADE (1 PERSOON)

- ... 50 G LINZEN
- ... ZEEZOUT
- ... 1 GROTE WORTEL
- ... 1 AVOCADO
- ... 8 CHERRYTOMAATJES
- ... 1/2 COURGETTE
- ... 2 GROTE EL HUMMUS (ZIE BLZ. 128)

INGREDIËNTEN SOUR SALAD DRESSING

- ... 1 EL CITROENSAP
- ... 1 TL TAHIN (ZIE BLZ. 143)
- ... 1 TL APPELAZIJM
- ... 3 EL OLIJFOLIE
- ... 1 TL HOMING
- ... ZOUT EN ZWARTE PEPER

BENODIGDHEDEN
SPIRAALSNIJDER

BEREIDING

Breng de linzen aan de kook in een halve liter water. Kook ze in 30 tot 35 min. gaar. Giet daarna de linzen af en voeg een snufje zeezout toe. Rasp de wortel, snijd de avocado en tomaatjes in stukjes en snijd de courgette in spaghettislierten met een spiraalsnijder. Pak een mooi groot bord of schaal en leg groenten zo neer als je ze op de foto ziet. Schep de hummus ergens in het midden. Maak vervolgens de dressing door de ingrediënten in een schaalte te doen. Roer goed en schenk wat over je lekkere, kleurrijke salade. Enjoy your colorful lunch!



SMOOTHIES

WIE MIJ VOLGT OP *social media* WEET DAT IK DOL BEN OP *sappen* EN SMOOTHIES. IK KAN NIET VAAK GENOEG BENADRUKKEN HOE *easy* HET IS OM GOED VOOR JE LIJF TE ZORGEN. JE SNIJDT DE INGREDIËNTEN, GOOIT ZE IN DE BLENDER... *et voilà*. EN VARIËREN KAN *oneindig*, DUS JE HOEFT GEEN DAG HETZELFDE TE DRINKEN. *Inspiratie* NODIG? DIT ZIJN MIJN LIEVELINGSSMOOTHIES EN MET EEN BEETJE *extra* HEB JE EEN *superboost!*

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PERSOON, 500 ML)

Maroon booster

- ... 1 PEER
- ... 1 APPEL
- ... 45 G SPINAZIE
- ... 100 G BOSBESSEN
- ... 100 ML ONGEZOETE RIJSTMELK
- ... SAP VAN 1 CITROEN EN 1 SINAASAPPEL
- ... 1/2 BEVROREN BANAAN
- SUPERBOOST:**
- ... 1 TL TARWEGRASPOEDER

Detox

- ... 1 BANAAN
- ... 1 PEER
- ... 10 G PETERSELIE
- ... 1 TL GEMBERPOEDER
- ... 250 ML KOKOSWATER
- SUPERBOOST:**
- ... 1 TL CHLORELLAPOEDER

Sunshine

- ... 2/3 MANGO
- ... SAP VAN 2 SINAASAPPELEN
- ... SAP VAN 1 LIMOEN
- ... 1 EL KOKOSVET
- ... 100 ML AMANDELMELK (ZIE BLZ. 156)
- ... 1 TL HONING
- SUPERBOOST:**
- ... 1 TL GUARANAPOEDER

Summer breeze

- ... 1/2 MANGO
- ... 1/2 AVOCADO

- ... 5 AARDBEIEN
- ... 1 BANAAN
- ... 250 ML KOKOSWATER

SUPERBOOST:

- ... 1 TL MACAPOEDER

Mean green

- ... SAP VAN 1 LIMOEN EN 1 SINAASAPPEL
- ... 15 G WATERKERS
- ... 20 G BOERENKOOL
- ... 1/2 APPEL
- ... 1/2 HANDJE VERSE MUNTBLAADJES
- ... 30 ML VLIERBESSENSAP
- ... 1/2 PEER
- ... 150 ML RIJSTMELK, ONGEZOET

SUPERBOOST:

- ... 1 TL MACAPOEDER

Skinny green

- ... SAP VAN 1/2 CITROEN
- ... 1/2 SCHIJF ANANAS
- ... 1 AVOCADO
- ... 120 G IJSBERGSLA
- ... MESPUNTJE GEMBER
- ... 200 ML KOKOSWATER

SUPERBOOST:

- ... 1 EL TARWEGRAS

Coffee blast

- ... 120 ML BIOLOGISCHE KOFFIE
- ... 100 ML AMANDELMELK (ZIE BLZ. 156)
- ... 1 EL RAUWE CACAO
- ... 1 EL NOTENPASTA

- ... 1 BANAAN
- ... 1 TL AGAVESIROOP, OPTIONEEL

Hennepsmoothie

- ... 200 ML HENNEPMELK
- ... 1 BANAAN
- ... 1 APPEL
- ... 80 G BEVROREN BOSBESSEN
- ... 30 ML VLIERBESSENSAP
- ... 1 TL KANEEL
- ... 1 EL HONING, KOKOSBLOESEMROOP

SUPERBOOST:

- ... 1 TL CAMUCAMUPOEDER

Oranje boven

- ... 1 BANAAN
- ... 150 ML AMANDELMELK (ZIE BLZ. 156)
- ... 1 TL KANEEL
- ... 1 EL KOKOSOLIE
- ... 1 TL GEELWORTEL
- ... 25 G GOJIBESSEN
- ... MESPUNTJE GEMALEN ZWARTE PEPER

Sourberry power

- ... 150 G BEVROREN BLAUWE BESSEN, AARDBEIEN EN FRAMBOZEN
- ... 75 ML CRANBERRYSAP
- ... 200 ML RIJSTMELK
- ... 100 ML KOKOSMELK
- ... 1 EL GEBROKEN LIJNZAAD
- SUPERBOOST:**
- ... 1 TL LUCUMAPOEDER
- ... 1 EL RAUWE PROTEÏNEPOEDER

BENODIGDHEDEN BLENDER

BEREIDING

Mix simpelweg alle ingrediënten in de blender tot een lekkere frisse smoothie en geniet!



*Coffee
blast*





FEELGOOD DRINK

IK *eindig* MIJN DAG EEN PAAR KEER PER WEEK MET DIT FEELGOOD-DRANKJE. IK WORD ER HEEL *relaxed* VAN. GEMBER HEEFT EEN VERWARMEND EFFECT, *kamille* KALMEERT JE LICHAAM, *citroen* EN *geelwortel* VERBETEREN JE *spijsvertering*. NA DIT DRANKJE *slaap* IK HEERLIJK EN KRIJGT MIJN *huid* EEN BOOST. DE VOLGENDE DAG STA IK MET MEER ENERGIE OPI



BEREIDINGSTIJD
 5 MINUTEN

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in een grote mok of een groot glas en giet daar kokend water over.

INGREDIËNTEN
 (VOOR 1 GROTE MOK OF GLAS)
 ... 1 TL GEELWORTEL
 ... 1 MESPUNTJE GEMBERPOEDER
 ... 1 TL HONING
 ... ZAKJE KAMILLETHEE
 ... 1 MESPUNTJE GEMALEN ZWARTE
 PEPER
 ... 1/2 CITROEN

Dagschema's

GEEN ENKELE DAG IS *hetzelfde*. WAT IK EET EN DRINK, HANGT NIET ALLEEN AF VAN WAAR IK *trek* IN HEB. IK STEM MIJN VOEDING *zorgvuldig* AF OP WAT IK OP EEN DAG DOE. HIER ZIJN MIJN IDEALE *voedingsschema's* VOOR EEN *sporty*, EEN *busy* EN EEN *lazy* DAY.

Sporty day

- 07.00 uur **QUINOA-ONTBIJT** (blz. 20)
- 08.00 uur **SPORTEN**
- 09.30 uur **HENNEPSMOOTHIE** (blz. 146)
- 12.00 uur **REGENBOOGSALADE** (blz. 36)
- 15.00 uur **RAW SNACKREEP** (blz. 88)
- 18.00 uur **OVENSCHOTELTJE** (blz. 77)

Busy day

- 07.30 uur **WARM WATER MET SAP VAN EEN HALVE CITROEN**
- 08.00 uur **KICKSTART ONTBIJT** (blz. 17)
- 10.30 uur **CHOCOSNACK** (blz. 85)
- 13.00 uur **QUINOASUSHI** (blz. 32)
MET GROENE SAP (blz. 159)
- 15.30 uur **BOERENKOOLCHIPS** (blz. 98)
- 18.30 uur **ZUCCHETIPASTA** (blz. 70)
- 20.00 uur **FEELGOOD DRINK** (blz. 151)

Lazy day

- 09.00 uur **SWEET PANCAKES** (blz. 24)
- 12.00 uur **CHOCOMUFFIN MET CHOCOLADE-PASTA ON TOP** (blz. 113)
- 13.30 uur **PLAKJE OSAWACAKE** (blz. 50)
- 15.30 uur **3 OREO'S** (blz. 111)
- 18.00 uur **PASTA MET ZALM** (blz. 72)
- 19.30 uur **VANILLE-KOKOSIJS** (blz. 108)





Mijn
Powerfood-
ingrediënten,
hun werkzame
stoffen en
interessante
weetjes.

Agavesiroop

Agavesiroop is afkomstig van de agave, een soort cactus. Erg zoet, maar het heeft een veel lagere glycemische index dan suiker. Dat wil zeggen dat je bloedsuikerspiegel hier niet zo erg van piekt als van suiker. Bevat geen vitaminen en mineralen meer. Dus neem het met mate!

Ahornsiroop

Ingedikt sap van de esdoorn. Bevat veel sucrose, weinig fructose en goede mineralen zoals ijzer, calcium en vitamine B2.

Amandelen

Bevatten veel vezels en dat is bevorderlijk voor de spijsvertering. Ze bevatten ook veel vitamine B en dat is goed voor het hart en de hersenen. Ze zijn tevens een bron van vitamine E en daar is de huid dol op. Ik gebruik zowel hele amandelen als amandelmeel.

Amaranth

Bevat ijzer, calcium, magnesium, vitamine B en E, fosfor en zink. Ook is het rijk aan plantaardige eiwitten. Goed voor de botten en spieren.

Avocado

Rijk aan eiwitten en vetten. En bevat carotenoïden, selenium en zink. Goed voor de ogen en de huid. Avocado helpt ontstekingen voorkomen en verminderen. Dat je er dik van wordt, is echt een fabel! Een avocado bevat goede vetten die energie geven.

Bananen

Het is een mythe dat bananen de darmen verstopen. Ze bevatten juist veel vezels en goede vetten. Dankzij

de kalium zorgen bananen voor een goede vochtbalans. Ze leveren snel energie en helpen tegen een kater omdat er magnesium in zit. Een banaan bindt een gerecht en maakt het lekker romig. Ik vind ze gewoon lekker!

Basilicum

Bevat veel vitamine A en K, en mineralen als kalium, mangaan, koper en magnesium. Goed voor het gezichtsvermogen, tegen verkoudheid en misselijkheid. Dankzij het aanwezige ijzer is het plantje goed voor mensen die bloedarmoede willen voorkomen.

Bieten

Zijn voedzaam, zitten boordevol essentiële mineralen en vitaminen, ze houden de spijsvertering op gang, hebben een positief effect op de nieren en last but not least: ze reinigen en zuiveren het lichaam.

Bloemkool

Een winterse bron van vitamine C die de weerstand verhoogt. Bloemkool bevordert de ontgifting van de lever.

Boekweit

Boekweit is glutenvrij en zorgt voor een verzadigd gevoel. Het bevordert het afweersysteem en helpt spieren beter functioneren.

Boerenkool

Bevat een hoge concentratie heilzame voedingsstoffen. Grote hoeveelheden vitamine A, C en K en mangaan. De combinatie van deze vitaminen is goed voor de botten, tanden, weerstand en het immuunsysteem. Boerenkool houdt de bloedsuikerspiegel stabiel. Het

aanwezige ijzer is goed voor de lever, vitamine K helpt tegen ontstekingen. Ik maak er stampotjes, smoothies en chips van (blz. 98).

Cacao (rauw)

Dit is een natuurlijke bron van magnesium die goed is voor botten, spieren en tanden. Rauwe cacao ontspant spieren en bestrijdt stress. En het geeft je door de aanwezige serotonine een goed humeur. Dus geen limiet op chocolade!

Camucamu

Boordevol vitamine C. Ondersteunt de hersenen, ogen, hart, lever, longen, huid en het immuunsysteem. Weert infecties en bevordert sterke pezen en gewrichtsbanden.

Cayennepeper

Goed voor de stoelgang, maar ook voor je huid, het immuunsysteem, én het geeft je een energieboost. Ik strooi het in mijn Hot energy drink (blz. 153) en gebruik het in veel van mijn gerechten!

Chiazaden

Chiazaden zitten vol omega-3, proteïne, ijzer, en door de hoeveelheden vezels geven de zaadjes je een verzadigd gevoel. Het is een goede melkvervanger, want chia is rijk aan calcium en het mineraal borium. En borium versterkt weer de opname van calcium door je lichaam. Healthy!

Chlorella

Een natuurlijke ontgifter die ervoor zorgt dat zware metalen zoals kwik, lood, nikkel en aluminium die je via de voeding en buitenlucht binnenkrijgt, het lichaam veilig kunnen ver-