



INHOUD

VOORWOORD	6	MARTHE MUNSTERMAN	68
LIEVE LEZER	8	Bagel met zalm, ei en avocado	70
GEZONDE VOEDING	12	Muffins met blauwe bessen	72
BASISBENODIGDHEDEN	16	Nasi goreng met kip	74
LOIS NIËNHUIS	22	SIRI WORM	76
The eggstraordinary salad	24	Ananas overnight oats	78
Zomerse parelcouscous-groentesalade met kip	26	Broodje parmaham met burrata	80
Pasta met chili-kissed garnalen	28	Risotto met gamba's	82
KIRSTEN VAN DE WESTERINCH	30	LIZA VAN DER MOST	86
Boerenomelet met groenten	32	Ricotta-citroenpannenkoekjes	88
Rode curry met kip, noedels en groenten	34	Pompoen-geitenkaastaartjes	90
The Green Hulk shake	36	Mexicaanse garnalentaco's	92
SHERIDA SPITSE	38	RENATE JANSEN	96
Kip teriyaki met geroosterde broccoli en rijst	40	Smoothiebowl met mango	98
Wrap met gerookte kip, dillesaus en ingelegde rode ui	42	Omeletwrap	100
Groentemuffins met zongedroogde tomaten	44	Stoofpot met kip	102
DANIQUE KERKDIJK	48	STERRE KROEZEN	106
Acai-ontbijtbowl met vers fruit	50	High protein banaan-havermout-pancakes	108
Flatbread panini	52	Pasta de la Sterre	110
Lasagne	54	Kwarkcake met appel	114
ANNA-LENA STOLZE	56	SABRINE ELLOUZI	116
Power pancakes	58	French toast met kwark en vers fruit	118
Feta-salade	60	Quesadilla met kip, cottage cheese en avocadodip	120
Anno's favoriete pasta	62	Shakshuka	124
		DANKWOORD	126
		REGISTER	130



LIEVE LEZER

Hier is ie dan. Mijn allereerste kookboek. Een boek dat niet alleen gevuld is met recepten, maar ook met inspirerende en persoonlijke verhalen van je favoriete voetbalsters.

Als topsporter heb ik geleerd om elke dag het maximale uit mezelf te halen, en al snel ontdekte ik hoe belangrijk voeding daarbij is. Gezond én lekker eten werd een passie die me niet alleen op het veld hielp om de top te bereiken, maar ook daarbuiten een enorme meerwaarde kreeg. Voordat ik je meer vertel over dit geweldige boek, wil ik je graag meenemen naar het moment waarop mijn liefde voor koken en lekker eten is ontstaan. Daarvoor gaan we terug naar de bijzondere momenten samen met mijn familie in de keuken. Ik heb het namelijk niet van een vreemde – mijn hele familie is dol op kokkerellen. Een herinnering die meteen in me opkomt, is hoe mijn moeder en ik in de zomer vaak onze eigen verse pasta maakten. Van mijn vader leerde ik traditionele Tunesische gerechten bereiden. Met mijn zusjes heb ik uren in de keuken doorgebracht, al bakkend en proevend, terwijl we samen de lekkerste taarten en koekjes maakten. En

met mijn broertje? Met hem stond ik graag samen achter het fornuis om de perfecte steak te bereiden. Deze momenten in de keuken zijn dierbare herinneringen: ze staan voor kostbare momenten samen. In de keuken hebben we veel plezier beleefd en heb ik ontzettend veel geleerd – over smaken, producten en kooktechnieken die ik nu nog steeds gebruik.

De liefde voor lekker eten zit dus echt in de familie. Ik vind het heerlijk om nieuwe smaken te combineren, verrassende gerechten te bedenken en nieuwe ingrediënten te ontdekken. Koken is voor mij ook een manier om tot rust te komen naast mijn drukke leven als topsporter. Toch ben ik, net als iedereen, ook gek op comfortfood: soms heb ik gewoon geen zin om in de keuken te staan en geniet ik net zo lief van een simpele, makkelijke, maar vooral smaakvolle en voedzame maaltijd.

Hoe bijzonder is het dat ik topsport en lekkere, gezonde voeding nu kan samenbrengen in dit boek? Ik heb met heel veel plezier, liefde en aandacht aan *Kampioen in*



RECEPTEN



Bereidingstijd: 25 minuten

Voor: 2 personen

INGREDIËNTEN

1 el olijfolie
1 gele ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngesneden
300 g tagliatelle
350 g roerbakgarnalen met knoflook
1 rode paprika, in kleine blokjes
150 g verse spinazie, grof gesneden
200 g cherrytomaten, in kwarten
75 ml kookroom (of meer voor een romigere pasta)
4 el panko
1½-2 el crispy chili-olie
zout

PASTA MET CHILI-KISSED GARNALEN

Snel, makkelijk, gezond én voedzaam. Dit recept eet ik vaak met mijn huis- of teamgenoten. Iedereen is gek op pasta en garnalen en we houden wel van een beetje *spice*. Het mengsel van panko en crispy chili-olie zorgt voor een extra bite en een smaakexplosie bij iedere hap!

BEREIDING

Verhit de olijfolie in een wok op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook tot de ui glazig is.

Kook intussen de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg de roerbakgarnalen toe aan de wok en bak 2 minuten, of tot ze roze kleuren.

Voeg dan de paprika toe en roer goed. Voeg de spinazie toe en blijf roeren tot de spinazie is geslonken.

Voeg de cherrytomaten en de kookroom toe aan de wok en laat de kookroom in 3 minuten iets indikken tot er een saus ontstaat.

Meng in een droge koekenpan de panko met de crispy chili-olie. Bak circa 2 minuten op laag vuur.

Giet de tagliatelle af en voeg de pasta toe aan de wok. Meng het geheel goed en breng op smaak met zout.

Verdeel het gerecht over twee borden en bestrooi met het panko-mengsel.

SHERIDA



SPITSE

Geboren in 1990

Komt uit voor het Nederlands elftal

Positie: middenvelder

Clubs: Ajax, sc Heerenveen, Lillestrøm SK, FC Twente, Vålerenga

Prijzenkast: EK, 4x Noorse competitie, landskampioen, KNVB Beker, Eredivisie Cup, 3x Supercup, BeNe League

Op welk moment in je carrière ben je het meest trots?

Dat ik werd opgeroepen voor het Nederlands elftal in 2006. Ik had niet durven dromen dat ik op zo'n jonge leeftijd al bij het Nederlands elftal zou zitten. Die trots is nog steeds wel te merken denk ik, want ik ben er sindsdien nooit meer weggegaan. Dat we Europees kampioen zijn geworden in 2017 was echt de kers op de taart.

Wat is voor jou het belangrijkste aan een maaltijd?

Dat het makkelijk te maken, snel klaar en óók nog gezond is. Ik houd niet per se van koken, het is niets voor mij om lang in de keuken te staan. Daarom maak ik graag gerechten met noedels, rijst of wraps en dan een groente en proteïne erbij – lekker overzichtelijk, niet te ingewikkeld en vol voedingsstoffen.

Wat was jouw mooiste voetbalmoment ooit?

Het EK dat we in 2017 in Nederland speelden. Zoiets maak je maar één keer mee. Dat we kampioen werden op zo'n groot toernooi en dan ook nog eens in eigen land met een fantastisch elftal. De laatste wedstrijd speelden we in Enschede, waar ikzelf met FC Twente heb gespeeld. Ik scoorde en uiteindelijk mochten we de beker omhooghouden. Dat bewuste moment was geweldig – ik zal het nooit meer vergeten. Net als de huldiging erna overigens. Het was een fantastische dag.

Wat doe je het liefst als je niet aan het voetballen bent?

Het allerliefst ben ik met mijn kinderen en gaan we wat leuks doen. Maar ik kan ook heel goed alleen zijn, lekker chillen en zorgen dat ik de volgende dag weer fit ben voor de training of wedstrijd. Het is in topsport belangrijk om je rust te pakken.

Wat is je dieptepunt geweest in je carrière en wat heb je daarvan geleerd?

Ik baalde ontzettend toen duidelijk werd dat ik de Olympische Spelen moest missen. Een paar dagen voordat het toernooi begon, raakte ik geblesseerd aan mijn knie: ik had mijn binnenband verrekt. Het moment dat het gebeurde dacht ik: ik wrijf gewoon even over mijn knie, dan loop ik weer door en komt het wel goed. Maar toen ik de eerste stappen zette, wist ik eigenlijk meteen: dit is niet goed. Ik bleef hoop houden dat ik misschien nog wel een wedstrijd mee kon doen, maar dat mocht helaas niet zo zijn. Ik moest terug naar de club en mentaal de knop omzetten: van de teleurstelling die ik ervaarde naar het zo snel mogelijk weer fit worden. Je mindset moeten veranderen is op zo'n moment een grote uitdaging. Blessures gebeuren nu eenmaal – het is pijnlijk en ontzettend balen, maar het team moet door en jijzelf ook. Dat heb ik toen wel goed geleerd. En het wierp z'n vruchten af, want na vijf weken rustig aan doen en veel herstellende oefeningen later, kon ik weer meespelen!



KIP TERIYAKI MET GEROOSTERDE BROCCOLI EN RIJST

Bereidingstijd: 30 minuten

Voor: 2 personen

INGREDIËNTEN

400 g broccoli, in kleine
roosjes
1 el sesamololie
200 g witte rijst
1 el zonnebloemolie
2 teentjes knoflook, fijnge-
smeden
1 ui, gesnipperd
300 g kippendijfilet, in blok-
jes (of gebruik vegetarische
kipstukjes)
2 tl sesamzaad
2 bosuïen, in dunne ringen

Voor de teriyakisaus

80 ml sojasaus
80 ml mirin
80 ml sake
2 el donkere basterdsuiker
1 tl geraspte gember

Dit recept eet ik vaak met mijn kinderen. Ik heb een druk leven en de kids zijn ook lekker actief – daar is dit gerecht perfect voor! Het is snel klaar, lekker en gezond.

BEREIDING

Meng voor de teriyakisaus alle ingrediënten in een steelpannetje en breng aan de kook. Kook onder regelmatig roeren in circa 10 minuten tot de helft in. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor tot 200 °C (hetelucht) of 220 °C (elektrisch).
Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de broccoli met de sesamololie op de bakplaat en rooster 15 minuten in de oven.

Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur en bak de knoflook en ui 5 minuten. Voeg de kip toe en bak een paar minuten mee tot de kip gaar is.

Voeg de teriyakisaus toe en roer goed door.

Serveer de rijst met de kip teriyaki en de geroosterde broccoli.
Bestrooi met het sesamzaad en de bosuï.



ACAÏ-ONTBIJT-BOWL MET VERS FRUIT

Bereidingstijd: 10 minuten
Voor: 1 persoon

INGREDIËNTEN

250 ml magere melk
50 g magere kwark
150 g acai-drops uit de
diepvries (verkrijgbaar bij
grotere supermarkten en
sommige natuurwinkels)
2 el kokosrasp
5 verse aardbeien, ont-
kroond en in plakjes
1 banaan, in plakjes
45 g chiazaad
1 el cacaonibs
een handje lekkere granola
naar keuze

BENODIGDHEDEN

blender

Ik ben een moeilijke ontbijter en eet graag iets lichts. Een smoothiebowl past daar goed bij: het is licht verteerbaar. En ik heb 'm doordeweeks lekker snel in elkaar geflanst!

BEREIDING

Mix de melk, kwark en de bevroren acai-drops in een blender tot een dikke, gladde smoothie.

Rooster de kokosrasp een paar minuten in een koekenpan op laag vuur, of tot hij goudbruin begint te kleuren en lekker gaat ruiken.

Schenk de acai-smoothie in een kom en decoreer één kant van de kom met de aardbei en banaan.

Decoreer het midden van de kom met het chiazaad, de kokosrasp en de cacaonibs. Top af met de granola.



MEXICAANSE GARNALENTACO'S

Bereidingstijd: 30 minuten

Voor: 4 personen

INGREDIËNTEN

Voor de ingelegde rodekool

¼ rodekool, in dunne reepjes
250 ml water
250 ml appelciderazijn of
wittewijnazijn
2 el suiker
1 tl zout

Voor de taco's

600 g reuzengarnalen, gepeld
1 tl gemalen komijn
1 tl zout
1 tl paprikapoeder
½ tl gerookte-paprikapoeder
1 tl chilipoeder (of naar smaak)
100 ml olijfolie
12 mini-tortilla's

Voor de avocadocrème

1 avocado, ontpit
1 el fijngesneden koriander
¼ tl gemalen komijn
sap van 1 limoen
½ tl zout
50 ml crème fraîche

Voor de mangosalsa

1 rijpe mango, in blokjes
1 rode peper, zonder zaadlijsten en fijngesneden
1 el fijngesneden koriander
sap van ½ limoen
¼ tl zout

BENODIGDHEDEN

blender

Dit recept is voor mij echt *healthy comfort food*. Ik hou zelf heel erg van de Mexicaanse keuken en alle smaken die in dit gerecht zitten. Daarnaast wil het oog ook wat als je kookt. Ik hou zelf heel erg van de uitstraling en de kleuren in dit gerecht. Door de verschillende elementen los op tafel te zetten heb je echt een tafel vol. Iedereen kan zo zijn eigen taco naar smaak samenstellen. Voor mij staat dit gerecht echt voor een cozy avond met familie en vrienden met lekker eten. De ingelegde rodekool is een van mijn favorieten. Ik heb altijd een grote pot in de koelkast staan zodat ik dit voor van alles kan gebruiken.

BEREIDING

Doe de rodekoolreepjes in een grote kom of pot. Verwarm het water, de azijn, suiker en het zout in een pannetje op middelhoog vuur. Los de suiker helemaal op en giet het hete mengsel over de rodekool. Dek af en zet opzij om te laten afkoelen.

Marineer de garnalen: meng de garnalen met alle specerijen voor de garnalen in een kom en zet opzij.

Maak de avocadocrème: meng het vruchtvlees van de avocado samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een gladde, luchtige crème. Schep in een kom.

Meng alle ingrediënten voor de mangosalsa in een kom.

Verhit 2 koekenpannen op hoog vuur. Verwarm in één pan de tortilla's aan twee kanten, een halve minuut per kant. Bak in de andere koekenpan de garnalen in circa 3 minuten roze en gaar.

Serveer alles in aparte kommetjes, zodat iedereen zijn eigen taco kan beleggen.



VOETBALTIP

Heb plezier! Het
allerbelangrijkst is om
te genieten van het
spel en plezier met je
team te hebben.