



London Loy

LET'S GO

Energierijk eten voor elke inspanning

NIJGH & VAN DITMAR



INHOUD

Voorwoord	06
Bewaartips	10
Spelregels	14
LEKKER EXPLOSIEF	16
Marije Boomsma	22
Suiker	32
Rico Verhoeven	44
LEKKER SNEL	58
Bananen	64
Gregory Sedoc	76
LEKKER KRACHTIG	90
Timor Steffens	96
Cacao	120
LEKKER SCHERP	124
Paddenstoelen	138
Nick Schilder	142
Citroen	146
LEKKER IN BALANS	152
Ranomi Kromowidjojo	170
LEKKER HERSTELLEN	178
Water	186
Satori Loy	200
Boekenkast	212
So so lobi	214
Register	216

VOORWOORD

HOGЕ BLOEDDRUK! Dat krijg je dan te horen als je naar een keuring moet voor een tv-programma. Ik werd op achtenveertigjarige leeftijd weer eens helemaal gecheckt, zowel fysiek als geestelijk. Bij een bloedcontrole bleek dat ik misschien nierschade heb, leverschade, hartritme stoornissen, hoog cholesterol, bloeddruk van 200 over 130! Wacht even! Stop! Middelbaar en 103 kilo lichaamsgewicht, laten we het vetpercentage nog maar even laten voor wat het is.

Oké London, dacht ik, je leeft toch best gezond?! Ja, ik hou van eten, wat extra boter of frambozenjam op een smaakvolle goed gebakken croissant. Heerlijk. Oma's perfect gebakken aardappeltjes met mayonaise, taarten of sandwiches waar je u tegen zegt. Kan toch allemaal, want ik train ook twee tot vier keer in de week? Maar eerlijk is eerlijk, als ik geen zin heb of als het erg druk is met werk, dan kom ik net zo makkelijk vier weken niet in de gym.

Even serieus, wat een drama! Mijn vriendin Nadia en mijn moeder waarschuwden mij al wel zo nu en dan. Hallo, ik ben geen klein kind, maar een chef die weet wat hij doet en wat hij eet. En dat is zeker zo, maar blijkbaar heb ik geen stop. Alleen als het moet voor iets, als ik een doel heb. Anders doe ik wat mijn hersenen (niet) zeggen.

Dat gaat dus mooi verkeerd. O ja, en nog even dit: ik heb echt wel discipline. Ik heb jaren profi atletiek gedaan, heel goed gegeten en was veel met eten bezig en met wat goed voor mijn lichaam is. Soms dacht ik: waar doe ik het nou allemaal voor? Je bivakkeert hier op planeet Aarde, doet hopelijk je ding. De eindstand is dat je ooit doodgaat en hoopt dat je op de een of andere manier succes hebt behaald. Maar voor wat dan, voor wie? Voor jezelf of voor iemand anders?

Ik kan nu de filosoof gaan uithangen, maar *let's not go there*. Het punt is: ik doe het voor mezelf en omdat ik een gezin heb. Hoe cliché het ook klinkt, ik doe het echt voor hen: een goed, gelukkig en GEZOND leven.

Ik schrok zo door die keuring, ik was het er voor mezelf totaal niet mee eens dat dit de uitslag was. Toch stond het daar nu mooi wel even zwart-op-wit. Zo, London, je moet wel wat gaan doen als je mee wilt op *Expeditie!* En daar was *Let's go!* Want zo ben ik dan weer wel. Als er iets slechts aan de hand is, zoals in dit geval mijn gezondheid, ben ik die M...F... tijger. Dat is ook echt mijn teken in de Chinese astrologie, en laat 2022 nou net het jaar van de tijger zijn. Ik ging meteen los, ben honderdtachtig graden gedraaid, meteen na die keuringsuitslag.

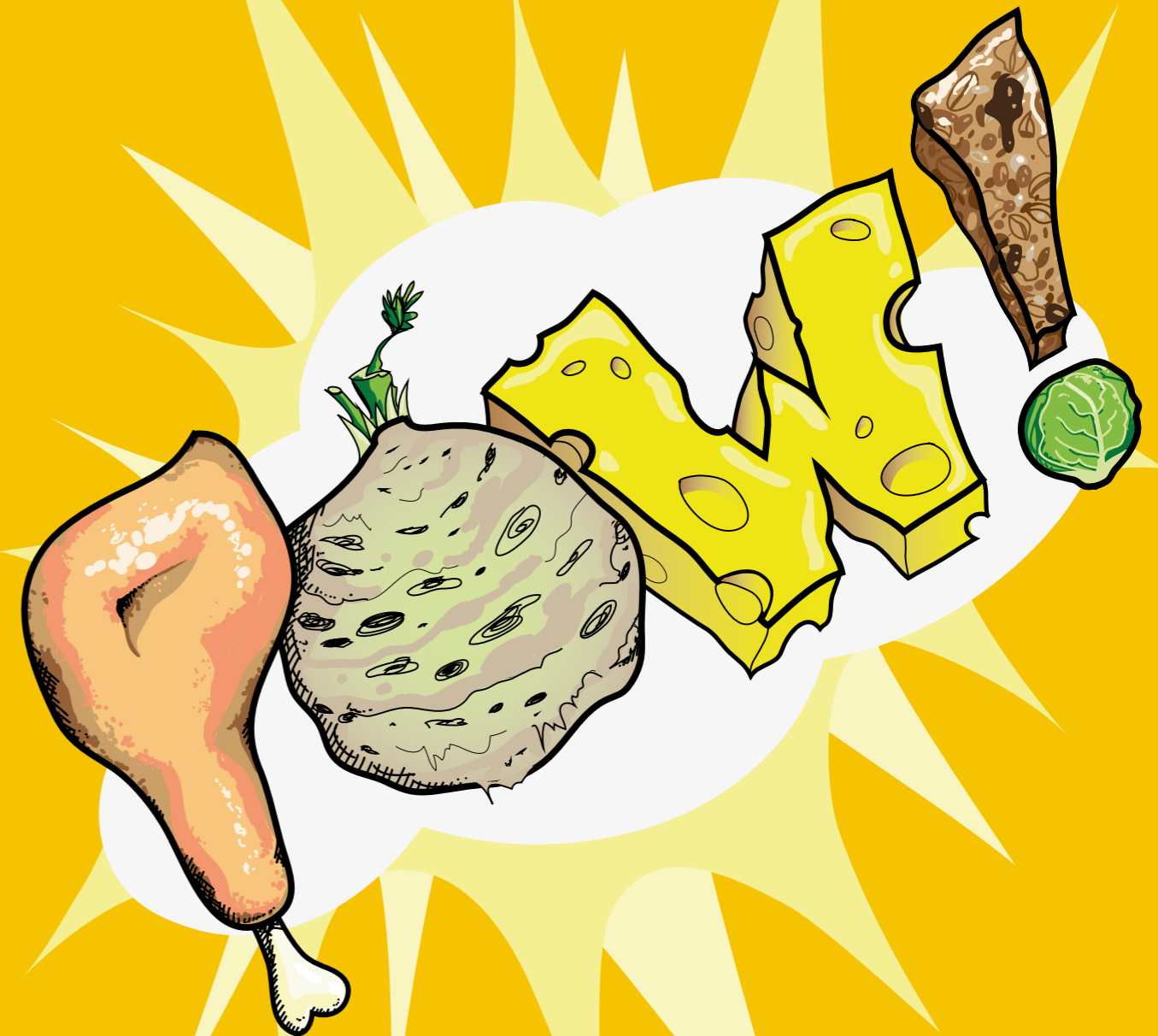
Hoe ik mijn leven en gezondheid meesterlijk ging upgraden? Nou heel simpel, of nou ja, simpel... Een belangrijk onderdeel is heel hard trainen, zowel binnen als buiten de gym. Dat is niet zo simpel, maar het kan wel! Met mijn sportersachtergrond wil ik alleen niet dat het simpel is. Het tweede wat ik deed was minder eten, volgens het principe 'hara hachi bu'. Een begrip uit het confucianisme dat vrij vertaald betekent dat je eet tot je tachtig procent vol zit. Ik ga daar heel goed op. Met andere woorden: eet toch normaal, man. Je hoeft je niet helemaal als een beest vol te proppen. Tuurlijk, dat kan lastig zijn, maar beheers jezelf, yo. Je kunt echt op-en-top genieten als je tachtig procent voldoening in je buik hebt. En je energieniveaus blijven lekker doordraaien, in plaats van dat je doodmoe op de bank ligt.

Wees je bewust van wat je eet en doe onderzoek naar wat goed bij je past. Test je lichaam! Ik moest van de dokter helaas eerst voorlopig een pilletje per dag slikken, omdat mijn hart echt rust moest krijgen. Ik zei tegen de arts dat ik dan wel een pil wilde waar ik later weer vanaf kon komen, niet eentje die ik heel mijn leven moet blijven slikken. Die belofte deed hij. En zo vond ik in voeding, waar ik al zo lang gek op ben, een vernieuwde lading. Wat doen ingrediënten nou echt met je lichaam? Ben ik arts? Nee! Maar wel een mens die geïnteresseerd is in het verbeteren van zijn eigen lichaam, en die het weer opnieuw wil ontdekken. Welke soort diesel stop ik in mijn ruimteschip om door te kunnen vliegen in mijn bubbel hier op Aarde? Ik neem je mee op reis.

LEKKER EXPLOSIEF

Gewichtheffen, sprinten, voetbal, dansen, boksen, allemaal explosieve sporten. Maar bijvoorbeeld werken op de beurs lijkt mij ook een explosie in je hoofd, vooral als de boel keldert. Er zijn genoeg omstandigheden te bedenken waarop je moet knallen.

Als ik een gembershot neem omdat ik me niet helemaal fit voel of omdat mijn keel vastzit (een dikke muur van je weet wel) dan gaat zo'n shot de boel echt wel vernietigen! Lekkere energiereep erbij na een training of zware werkdag en je dendert weer lekker door. Blaas jezelf niet op hè, zoek naar balans. BOEM!



Leuk hè, al die stoere woorden? Powerhouse havermout, ik zeg dus krachthuisher! Weet je hoeveel mensen in de ochtend opstaan en dan beginnen met een lekker bordje havermout? Of het nou overnight oats zijn of warme pap, het kan allebei echt lekker zijn en ze geven je lang een verzadigd gevoel. Met andere woorden: je hoeft voorlopig niet te eten. Je krijgt met dit bordje aardig wat vitaminen, mineralen en antioxidanten binnen. Havermout heeft echt bijgedragen aan mijn gezondheid en aan het verlagen van mijn cholesterol. Dat was bij mij behoorlijk hoog. Knal je favoriete fruit erdoor en je gaat daarna als een raket de deur uit. Je hoeft het trouwens niet alleen in de ochtend te eten. Na een training vind ik een bordje warme havermout ook echt wel lekker.

POWERHOUSE HAVERMOUT

voor 1 persoon

40 gram havermout
1 theel. kaneelpoeder
4 aardbeien
½ banaan
4 frambozen
10 bosbessen
2 passievruchten
4 pecannoten
1 eetl. witte of bruine amandelen

Doe de havermout samen met 250 milliliter water in een steelpan en zet op middelhoog vuur. Zet het vuur laag zodra het begint te koken. Laat het ongeveer 5 minuten zachtjes doorkoken en roer het af en toe even door zodat de havermout niet tegen de bodem plakt. Voeg de kaneel toe, roer door en schep de havermoutpap in een diep bord of kom.

Snijd de aardbeien en banaan in plakjes en leg samen met de frambozen en bosbessen op de pap. Halveer de passievruchten en schep met een lepel boven de pap het vruchtvlies eruit.

Hak de pecannoten en amandelen grof en bestrooi de pap ermee. Voilà, krachthuisher.



RICO VERHOEVEN



Rico Verhoeven is kickbokser en acteur. Sinds 2013 is hij regerend wereldkampioen in de klasse zwaargewicht.

London kookt sinds een paar jaar voor me in de week voor een grote wedstrijd. Mijn management was op zoek naar een geschikte chef-kok en de klik met London was gelijk helemaal daar. Hij kookt superlekker, leest zich goed in en bereidt zich top voor. Hij past goed in mijn team en dat maakt de vibe zo makkelijk en relaxed. Ik ben niet altijd de gezelligste in die week. London begrijpt die focus, weet wanneer het tijd is voor een grapje of wanneer hij me juist het best even met rust kan laten, of nog beter: wanneer hij me eten moet geven. Hij is echt een belangrijk teamlid maar inmiddels ook gewoon een vriend.

In de andere weken kook ik voor mezelf of voor mijn gezin, maar omdat ik veel on the road ben zijn dat vaak snelle maaltijden. Ik probeer wel zo veel mogelijk met mijn gezin te eten, maar dat betekent niet dat alles tegelijk op tafel staat. Meestal koken we eerst voor de kids, zodat zij alvast lekker gegeten hebben, en daarna voor onszelf. Vaak maak ik in periodes dat ik clean moet eten de klassieker rijst, groenten en kip of vis. Niet het spannendst maar het vult goed en het is lekker. Of nou ja, lekker, ik ben het op een gegeven moment lekker gaan vinden. Het is best saai natuurlijk, maar als voorbereiding op een wedstrijdperiode houdt het me wel scherp. Dan werkt zelfs de irritatie van constant hetzelfde eten mee om me in de vibe van de wedstrijd te krijgen.

London is koning in heel lekkere tussendoortjes maken. Komt-ie weer aan met een of ander lekker avocadospreadje. Op momenten dat ik helemaal klaar ben met mijn eigen saaie droge rijst met kip en groenten, kan ik er echt naar uitkijken dat London weer lekkere dingen voor me komt maken. Ik hou namelijk enorm van lekker eten, kan er echt ontzettend blij van worden. Dat betekent ook dat ik constant op moet passen dat ik me niet laat gaan. Als ik geen topsport meer zou doen zou ik ook nog wel letten op mijn eten, maar dan ligt de focus op

clean eten niet zo scherp als nu het geval is. Ik voel me echt anders op zo'n dieet, het heeft een enorm effect. Op het moment dat de focus op het cleane moet zijn, gaat de knop om en is het "gezond, gezond, gezond". Maar dan kan ik dus ook echt niet wachten tot de volgende keer dat de remmen er weer even af mogen.

'ER KOMT ZOVEEL MEER BIJ KIJKEN DAN STOMWEG STOTEN EN TRAPPEN ZETTEN.'

Ik zie kickboksen als een explosieve, volledige lichaamswork-out en een mentaal spelletje. Er komt zoveel meer bij kijken dan stomweg stoten en trappen zetten. Dat laatste kun je trainen, maar bij het sparren en bij gevechten moet je ook echt tactisch nadenken. Het is lekker voor je zelfvertrouwen. Er zit een combinatie in van focus, uithoudingsvermogen, balans, explosiviteit. Het is een heel complete sport. Het is een toffe sport om te beoefenen naast welke andere sport dan ook. Voor een training wil ik niet te zwaar eten, daar word ik sloom van omdat mijn lichaam dan moet focussen op je maag die het eten verwerkt, terwijl al het bloed op dat moment juist naar mijn spieren zou moeten. Als ik zwaar rood vlees heb gegeten heb ik een daarna meteen een after-dinner dip. Ik ben juist op zoek naar snelle koolhydraten, die licht zijn en snel verbranden voor de training. Na het trainen wil ik juist voeding die eiwitrijk is, zodat ik lekker herstel. Tijdens de training heb ik spiercellen afgebroken, en na de training moeten die weer hersteld worden door proteïnen.

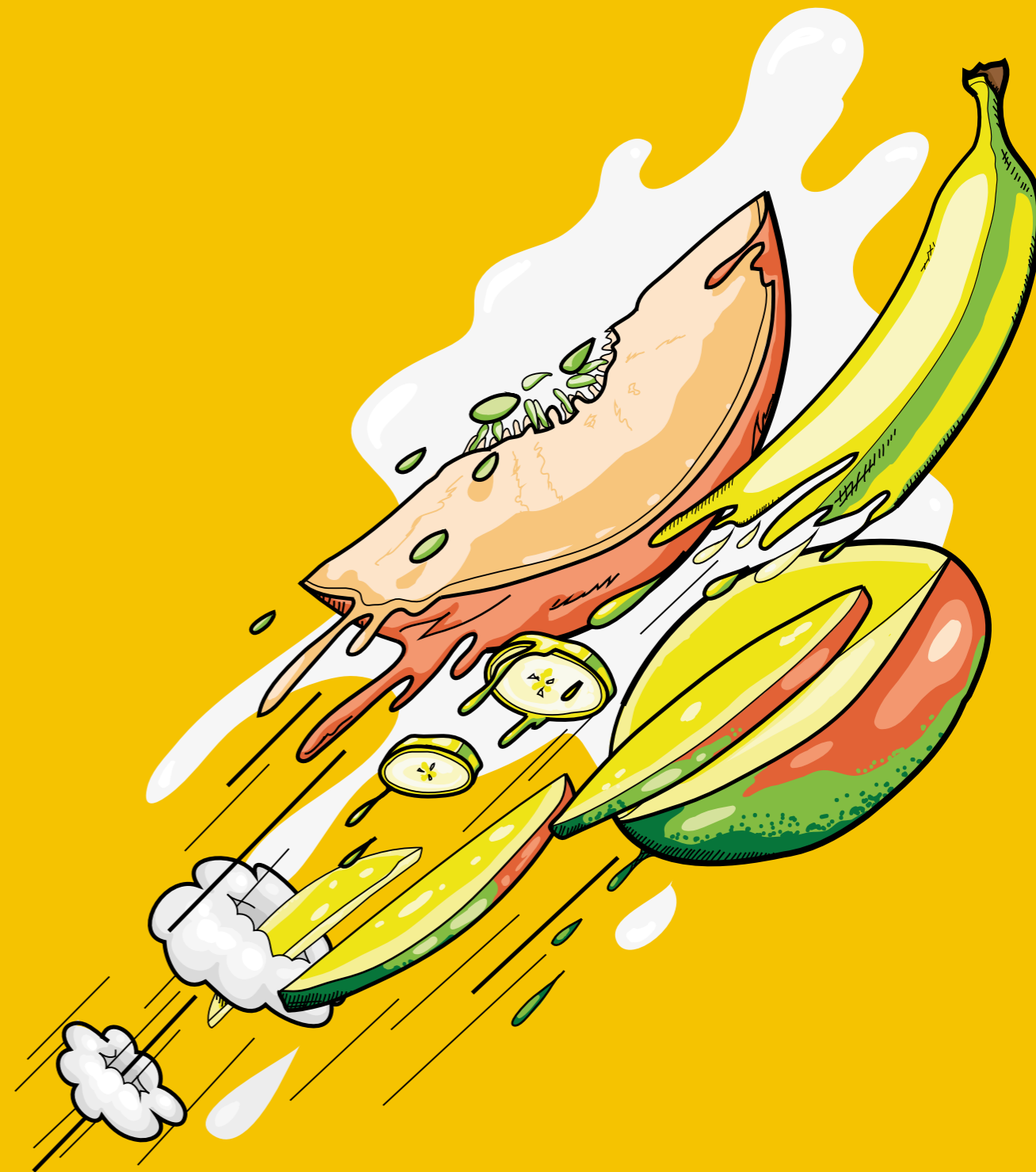
Naast het cleane dieet van die weken voor de wedstrijd, waardoor ik me dus lichamelijk en mentaal veel lekkerder voel, werkt het goed als London voor me kookt. Dan hoef ik me niet ook nog met mijn voeding bezig te houden en ligt de focus honderd procent op de voorbereiding. Hij kookt ook veel gevarieerder dan ik doe. Zelfs mijn rijst, groenten en kip-combinatie tilt hij naar een hoger plan.'



LEKKER SNEL

Heb je haast, dan is het handig om snel iets te kunnen bereiden. Je moet altijd wel iets: naar de sportschool, even een vriend bezoeken, even dit, even dat. Voor je het weet is de dag al voorbij en beseft je: o ja, ik moet ook nog iets eten! Wat ik als chef uiteraard zonde vind.

Hier vind je ingrediënten en gerechten die je laten knallen. Of je nou een sprint moet trekken op de atletiekbaan, je peloton in wilt halen of als fietskoerier een pakketje snel moet afleveren. Een ovenschotel is zo gemaakt, een banaansmoothie ook en als je dat slim aanpakt, kun je tussendoor snel iets anders doen (geintje, neem even je rust tussendoor). Soms even wat minder snel gaan is ook lekker, zie je je omgeving weer eens.

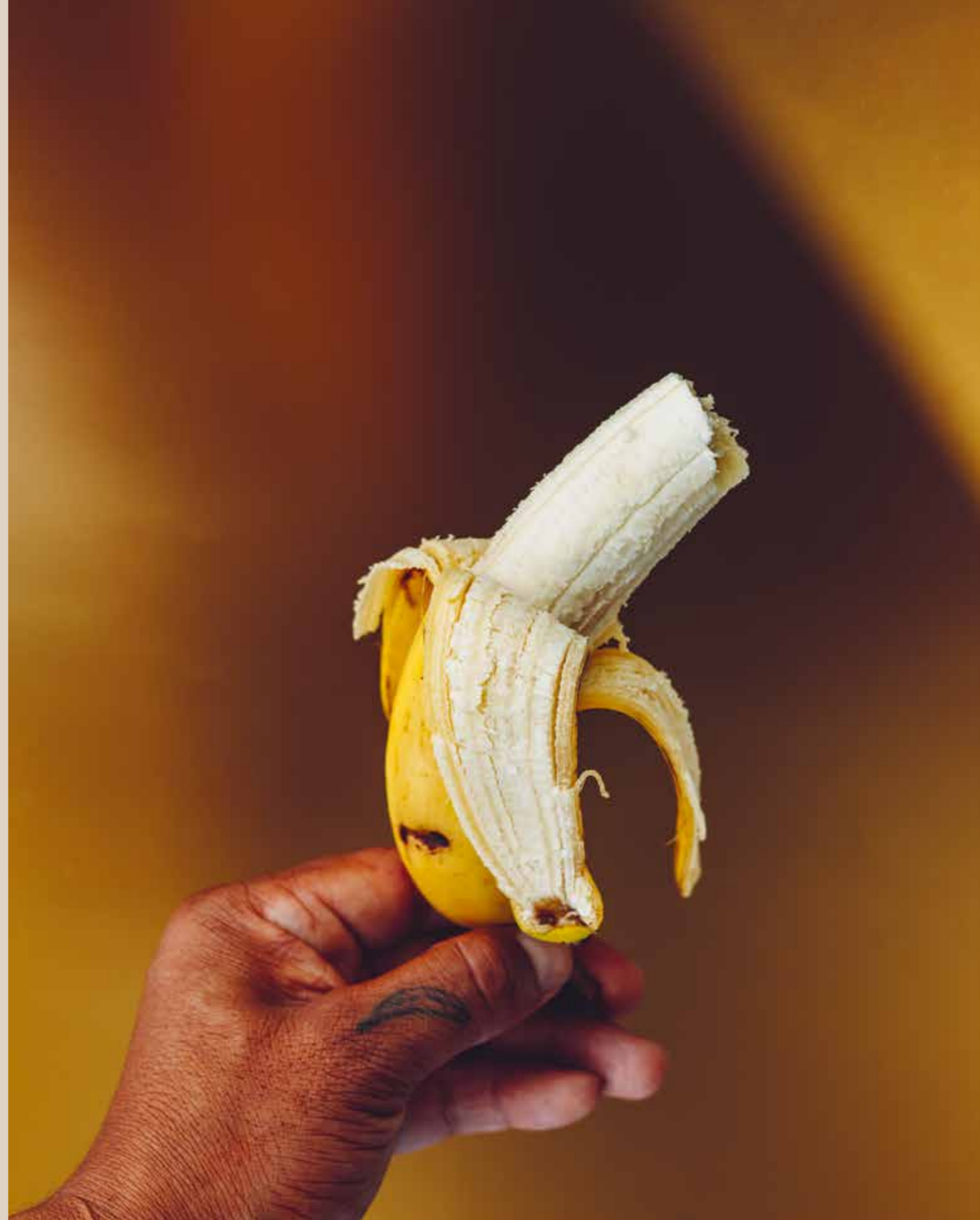


BANANEN

Waarom zijn bananen krom?! Dat weten we allemaal inmiddels wel. Maar waarom zijn ze zo lekker?! Zo... deze gele vriend heb ik tot nu toe in mijn leven echt behoorlijk wat genuttigd, yo. Vooral tijdens mijn atletiekperiode. Als een banaan niet te groen is en niet te rijp, precies in the sweet spot zit, dan is het voor mij een echt toetje. Dat hij zacht is maar tegelijkertijd nog een perfecte bite heeft, dat is op-en-top zoals ik het lekker vind. Voor de training of erna, tussendoor of op het werk. Ik heb het vaak genoeg, bijna overdreven veel gegeten of er iets lekkers van gemaakt.

De banaan is een echte vitamine B6-topper. Hij ondersteunt onze spijsvertering en onze weerstand en houdt je bloedsuikerspiegel op peil. Je schijnt er ook nog eens een goed humeur van te krijgen en volgens sommige onderzoeken kan deze gele knakker je bloeddruk helpen verlagen. Ik heb gelezen dat hij goed kan werken tegen ochtendmisselijkheid en zelfs een kater. Dat laatste heb ik zelf nog nooit geprobeerd. Kuch.

‘ALS EEN BANAAN NIET TE GROEN IS EN NIET TE RIJP, PRECIES IN THE SWEET SPOT ZIT, DAN IS HET VOOR MIJ ECHT EEN TOETJE.’







Een paar jaar geleden was çilbir zo ongeveer mijn stopwoord. Mijn kids Satori en Nini werden er knettergek van. Waarom ik zo vaak çilbir zei? Omdat het zo lekker is! Dit recept is een soort van çilbir, een gerecht uit Turkije dat veel werd gegeten door sultans uit het Ottomaanse Rijk. Een stevig ontbijt dat mij zeker een boost geeft. Yoghurt, eieren, wat pit erin, dat doet wel wat met je hoor. Je moet er wel van houden om deze knaller zo vroeg te verslinden. Heb je dus wat opbouw nodig (dit gerecht is een eiwitparadijs) en iets om goed te ontwaken? Dan is dit je nieuwe ontbijt. Pas op, zeer verslavend.

GRIEKSE YOGHURT MET GEPOCHEERDE EIEREN EN VERSE KRUIDEN

voor 4 personen

2 tenen knoflook
2 sjalotten
¼ bosje koriander
4 takjes dille
450 gram Griekse yoghurt
versgemalen zwarte peper en
Keltisch zout
klontje boter
1 eetl. chipotle- of cayennepeper
4 grote verse eieren
scheutje natuurazijn
4 sneden volkoren boerenbrood

Rasp de knoflook, snipper de sjalot, hak de koriander (niet alles) en dille grof en meng met de Griekse yoghurt in een kom. Breng op smaak met peper en zout.

Smelt de boter in een kleine pan. Voeg het chipotle- of cayennepeper toe en een snufje zout.

Vul een diepe steelpan voor twee derde met koud water, voeg een scheut natuurazijn eraan toe en breng dan bijna aan de kook. Als je een keukenthermometer hebt is dat top, we mikken op 90 °C.

Breek een kakelvers ei in een kopje en laat het eitje dan voorzichtig in het hete water glijden.

Draai het vuur zo laag dat je alleen nog kleine belletjes in het water ziet. Kook het ei 2 tot 3 minuten, zo houd je het eigeel zacht. (Voor een steviger eigeel of een groter ei kook je je ei iets langer.)

Haal het ei uit het water met een draad- of schuimspaan. Laat uitlekken op keukenpapier. Herhaal met de rest van de eieren.

Verdeel de aangemaakte Griekse yoghurt over kommen en leg de gepocheerde eieren erop. Besprenkel de eieren royaal met de chipotle- of cayenneboter. Maak de eieren af met een takje koriander. Toast de boterhammen en serveer naast de çilbir.

Dit is zeker geen ingewikkeld gerecht om te maken, maar er moet wel veel tegelijk, dus lees het recept goed voor je begint. Ricotta is een Italiaanse verse kaas, die gemaakt wordt van wei, de licht zure vloeistof die overblijft tijdens het maken van andere kaas. Mooi duurzaam product dus, restjes opkoken! Door het opnieuw verhitten van wei ontstaat er een wat korrelige, zacht romige kaas met een lichte zoete smaak, een bron van eiwitten en calcium. Onderzoekers uit Mexico kwamen erachter dat ricotta de spieren in het lichaam helpt versterken. Ricotta is een rijke bron van essentiële aminozuren, dat zijn bouwstoffen die ons lichaam zelf niet aanmaakt, maar die we wel nodig hebben. Hop!

PASTA MET AUBERGINE, GEBAKKEN RICOTTA EN SPINAZIE

voor 2 personen

2 kleine aubergines
3 tenen knoflook
2 kleine sjalotten
2 eetl. olijfolie
100 gram (vega)spekreepjes
130 gram ricotta
versgemalen zwarte peper en
fijn zeezout
300 gram spaghetti of groentepasta
van bijvoorbeeld Whole Greens is ook
lekker
handje spinazie
½ bosje bladpeterselie
1 theel. chilivlokken (optioneel)

Snijd de aubergines in blokjes van 2 centimeter dik, snijd de knoflook fijn en snipper de sjalotten.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de aubergine 4 minuten. Voeg de ui, knoflook en spekreepjes toe en bak 2 minuten mee. De ricotta mag er nu ook bij, laat 1 minuut meebakken. Breng op smaak met peper en zout.

Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af, maar vang een kopje kookvocht op.

Voeg de afgegoten pasta en spinazie toe aan de koekenpan en ook een beetje van het kookvocht, dat zorgt voor binding van de saus. Meng goed.

Schep alles in een grote schaal. Hak de peterselie fijn en garneer de pasta ermee. Bestrooi eventueel met chilivlokken.



Soep en ik zijn altijd maatjes geweest. Mijn mams was namelijk een soepliefhebber. Ik ga niet zeggen een freak, maar als het aan haar lag aten we het elke dag. Saotosoep was onze favoriet. Mijn vader had destijds niet zoveel met vloeibare gerechten. Deze noedelsoep is vrij snel te maken. Hij is zacht en romig van smaak. Probeer de noedels zo te koken dat ze nog al dente zijn en iets van bite hebben, je mag nog een beetje kauwen. Maar het is ook lekker om de noedels naar binnen te slurpen. Kijk waar je mood ligt en kies. Vaak hoor je dat tofu smaakloos is, maar dat komt vaak omdat mensen niet weten wat ze ermee moeten doen. Check dan even het kookboek *Tofu* van Emma de Thouars. Nee, geen betaalde reclame, maar een regelrechte waarheid dat je met tofu wel degelijk genoeg kunt doen! Paksoi is een bron van vitamine C die goed is voor wondjes die iets minder goed herstellen. Toen ik uit *Expeditie Robinson* kwam, at ik bijna elke dag paksoi. Gebakken, gegrild of rauw in soep. Het heelt, herstelt en je weerstand krijgt er een enorme boost van. Wat wil je nog meer?

NOEDELSOEP MET CRISPY KOKOSTOFU

voor 4 personen

1 ui
4 cm gember
5 tenen knoflook
1 rode chilipepers
milde olijfolie
2 eetl. tomatenpuree
1 groentebouillonblokje, met zo min mogelijk zout
500 ml kokosmelk
100 gram kokosrasp
50 gram maizena
150 ml havermelk
Keltisch zout
1 blok (ca. 500 gram) tofu of tempeh
4 babypaksoi
2 lente-uien
300 gram noedels of courgette-spaghetti

Mix de ui, gember, knoflook en rode chilipepers in een keukenmachine tot een grove pasta. Doe een scheutje olijfolie in een hoge soeppan en fruit het uienmengsel 10 minuten tot het geurt en de uien glazig zijn.

Voeg de tomatenpuree toe en kook 5 minuten mee tot de kleur donkerder wordt.

Verkruimel het bouillonblokje in de pan en voeg 500 milliliter kokend water toe. Giet de kokosmelk in de soeppan, breng zachtjes aan de kook.

Doe de kokosrasp, maizena en havermelk in 3 aparte kommen. Kruid elke kom met een snufje zout.

Snijd de tofu in blokjes van 3 centimeter. Haal elk blokje afzonderlijk eerst door de maizena, dan door de havermelk en druk het ten slotte in de gedroogde kokos.

