

Jamie Oliver Eet jezelf gezond

INCLUSIEF
2-weken
MAALTIJDPLAN



Eten dat je leven verandert



Inhoud

Inleiding	7
Vorraadkast & keukengerei	11
50 healthy hacks	13
Mijn 2 weken-maaltijdplan	20
Balans op je bord	26
Zo kom je aan 7 porties per dag	29
Ontbijt	33
Lunch	71
Avondeten	129
Weekend	217
Gezonde zoetigheid	257
Drankjes	283
Duurzaam koken & keukentips	294
Over voeding	296
Register	306



Wil jij je beter voelen?

Ik geloof echt dat onze gezondheid het belangrijkste is wat we hebben en ik weet zeker dat jij je dezelfde dingen afvraagt als ik. Hoe helpen we ons lichaam het beste uit zichzelf te halen? Hoe blijven we op een gezond gewicht? Hoe slapen we beter? Hoe verbeteren we ons immuunsysteem zodat het ons beschermt tegen veelvoorkomende ziekten? En, het allerbelangrijkst, hoe kunnen we ons gezonder en gelukkiger voelen in een wereld die erop gericht is om ons ongezond te maken?

Ik ben dit jaar vijftig geworden en de overgang naar dit volgende decennium was voor mij een moment om stil te staan bij mijn eigen gezondheid, en na te denken over wat ik kan doen om mezelf zo goed mogelijk op de toekomst voor te bereiden.

Het inspireerde me om dit boek te schrijven en alle kennis en inzichten te delen die ik in de loop der jaren heb verzameld om jou te helpen op je eigen gezondheidsreis. En dat doe ik op de manier die het dichtst bij mezelf ligt, namelijk door heerlijk, overvloedig en mooi eten waar je blij van wordt. Want laten we wel wezen: eten moeten we allemaal!

Ik ben nu al meer dan 40 jaar ondergedompeld in de fantastische wereld van voeding en schrijf al meer dan 25 jaar kookboeken, waar ik ontzettend dankbaar voor ben. Ongeveer 10 jaar geleden had ik de eer om aan de St Mary's Twickenham University bij professor Ann Kennedy te mogen studeren voor een Royal Society of Public Health Level 4 Award in Nutrition. Ik leerde daar meer over de invloed van voeding op ons lichaam, hoe wat we eten ons beïnvloedt en welke impact voeding kan hebben.

Het is een leerzaam en nuttig proces geweest om dit boek te maken en alles wat ik geleerd heb op papier te zetten, en voor mij eerlijk gezegd ook een belangrijke reminder van het effect van voeding op ons welzijn. Het resultaat is een betrouwbare metgezel voor de rest van mijn leven. Of het nou doordeweeks is of op speciale dagen, je kunt er altijd op vertrouwen dat je iets doet wat goed is voor je gezondheid. In een week van lekkere maaltijden zit meer dan genoeg ruimte om te genieten van dingen waar we allemaal gek op zijn – we hoeven echt niet 100% van de tijd gezond te eten – en dit boek kan je helpen om een positieve relatie met je eten op te bouwen, wetende dat je elke keer dat je eruit kookt een goede keuze maakt. In een wereld vol leugens en misinformatie is dit boek een oase van waarheid, zekerheid en balans.

Eten om je leven te veranderen

Wat ik erg leuk vond aan het schrijven van deze recepten was het gevoel dat ik de controle over mijn gezondheid pakte. En ik hoop echt dat jij dit boek zal gebruiken om hetzelfde te doen. *Eet jezelf gezond* gaat over alles wat je wel mag eten, niet over dingen die je moet laten staan. Het gaat over het boosten van je maaltijden met kleuren, spannende texturen, voedingsstoffen en, natuurlijk, massa's smaak. Het draait om overvloedige, royale porties die je energie, voldoening en voedingsstoffen geven, maar die je ook nieuwe kracht geven. Dit boek is een betrouwbare, prettige en veilige omgeving, boordevol hacks, handige tips, ideeën en inspiratie om je lijf door voeding op-en-top gezond te houden.

Wat betreft voedingsstoffen kan je erop vertrouwen dat ik alles heb bekeken. Ik ben uitgegaan van een eenvoudig kader van voedingsrichtlijnen voor elke maaltijd, zodat je elk recept in het boek kan kiezen, en weet dat het denkwerk al voor je is gedaan.

Ontbijt Elk recept bevat minstens 1 portie van je 7 porties per dag (zie blz. 28 t/m 31) en minder dan 400 calorieën, 6 g verzadigd vet en 1,8 g zout.

Lunch / Avondeten / Weekend Elk recept in deze hoofdstukken geeft je minimaal 2 porties van je 7 porties per dag, maar vaak meer, en blijft onder de 600 calorieën, 6 g verzadigd vet en 1,8 g zout. Voel je vrij om binnen de hoofdstukken te mixen en combineren!

Gezondere zoetigheid Deze fantastische recepten bevatten allemaal minder dan 250 calorieën en minder dan 2,5 gram verzadigd vet – beter wordt het niet!

De voedingswaarden van elk recept vind je achter in het boek, mocht je die willen weten (zie blz. 298 t/m 303). Binnen elk hoofdstuk heb ik de recepten op volgorde van snelheid gezet, zodat het supergemakkelijk is om een maaltijd te kiezen waar je ook echt de tijd voor hebt. Omdat ik weet hoe belangrijk snelle opties zijn, heb ik er daar veel van bijgedaan. De ontbijtjes maak je al vanaf 3 minuten, de 27 lunchrecepten zijn tussen de 6 tot 20 minuten klaar, en in het hoofdstuk Avondeten ben je bij 17 van de recepten maximaal een kwartier bezig. Ik wil bewijzen dat je ook gezond kunt koken als je weinig tijd hebt.

Voorafgaand aan de recepten geef ik je 50 gezonde hacks (zie blz. 13 t/m 19). Dit zijn simpele, kleine aanpassingen om meer regelmaat in je leven te krijgen en gezonder en gelukkiger te worden. Meteen daarna vind je mijn 2-weekse maaltijdplan (zie blz. 20 t/m 25), een handige kickstarter van twee weken vol solide voeding, massa's groenten en fruit, en heerlijke gerechten die je hopelijk een geweldige gezondheidsboost geven.

Elke hack die je volgt en elk recept dat je maakt, draagt bij aan het totaalplaatje. Er is geen wondermiddel voor onze gezondheid, maar we kunnen wel zorgen voor regelmaat. De kracht van voeding gebruiken om gezonder en gelukkiger te worden is echt haalbaar. Ik wil het makkelijker dan ooit maken om gezonde keuzes te maken waarmee je op alle vlakken beter gaat functioneren.

50 healthy hacks

Ons lichaam is superbijzonder. We zijn opgebouwd uit biljoenen cellen die samenwerken om ervoor te zorgen dat we kunnen ademen, communiceren, bewegen, slapen en ons dagelijks leven kunnen leiden. We zijn stuk voor stuk een fabriek van energie en herstel, en we maken elke dag – of we het nu doorhebben of niet – een heleboel keuzes die directe invloed op ons lichaam hebben.

De hacks op de volgende bladzijden helpen je om positieve stappen te zetten voor herstel, voeding en bescherming van je lijf. Het zijn kleine, soms voor de hand liggende, maar altijd krachtige hacks die je eenvoudig in je leven kan inpassen. Misschien kun je er nu al een paar afvinken en ben je op de goede weg.

Hoe goed onze voornemens ook zijn, we zullen toch eerst een stapje terug moeten doen vanuit de keuken om te kijken naar hoe we ons eten kopen. Volgens mij zijn onze keuzes niet eens zo drastisch veranderd, maar de manier waarop voedsel bewerkt wordt is dat

wel. We zijn ook gewoontedieren. De meeste mensen kopen week in, week uit hetzelfde, met weinig variatie. Waarom? Omdat we allemaal door gemak gedreven worden, waarbij prijs en gezondheid pas op de tweede en derde plek komen. Gemak gaat boven alles. Maar dat is vooral zo als je niet weet hoe je moet koken. Ook als je weinig tijd en energie hebt kan je iets klaarmaken dat beter, sneller, goedkoper en lekkerder is, en daar gaan we voor. Met dit boek haal je een dosis kennis in huis, waarmee je in de meeste gevallen goed zit. Je neemt de controle over je gezondheid terug!

Eerst vind je een aantal simpele hacks en handige tweaks voor een bewust boodschappenmandje. Vervolgens geef ik tips voor het boodschappen doen, eten, leven en slapen. Allemaal eenvoudige, haalbare dingetjes die de meesten vrij gemakkelijk in hun wekelijkse routine kunnen inpassen. En vergeet niet: het gaat om het grotere geheel – veel kleine veranderingen kunnen samen een groot verschil maken. *Let's go!*

GEEF JE LICHAAM BRANDSTOF & ENERGIE

Mijn 2 weken maaltijdplan

Als je er helemaal voor gaat en prioriteit wilt geven aan je gezondheid, dan is mijn 2-weekse kickstarter echt iets voor jou. Het streven is dat je drie heerlijke maaltijden per dag eet, volledig gericht op gezonde en goede ingrediënten. Het gaat om een verandering van levensstijl, niet om een dieet, en om een manier om je op jezelf te concentreren en je gezondheid op de eerste plaats te zetten. Ik snap dat het een hele opgave is om een schema van twee weken vol te houden als je druk bent, maar als je de tijd en ruimte hebt om het in je dagelijkse leven in te passen, beloof ik dat je er energieke uit komt, dat je je immuunsysteem een oppepper geeft en – fingers crossed – dat je misschien ook beter zal slapen. Een dergelijke gezonde, evenwichtige benadering van de week betekent voor een gemiddeld persoon ook dat er een calorietekort ontstaat, dus je zal tijdens de twee weken ook een beetje afvallen, en dat is voor velen een bonus. Maar je kunt dat tekort natuurlijk ook compenseren met drankjes en lekkere snacks – op blz. 297 lees je meer over dagelijkse energiebehoeften.

Ik hoop dat je tijdens het dagelijkse kookproces ook leert of je herinnert hoe eenvoudige, kleine vervangingen en aanpassingen die je met regelmaat maakt, een gunstig effect kunnen hebben. Je kunt altijd op dit plan terugvallen als je een reset of reboot nodig hebt.

Wat houdt het plan in:

- Minimaal 7 porties groente en fruit per dag
- Gemiddeld 30 g vezels en 50 g eiwitten per dag
- Een portie zuivel of zuivelvervanger per dag
- Gevarieerde koolhydraten

Ontbijt

Goudbruine kaas & vruchtjes

Rond de Middellandse Zee wordt gebakken kaas vaak geserveerd met fruit of jam – magisch

VOOR 2

12 MINUTEN

80 g halloumi of paneer

320 g gemengde rode
vruchten, zoals aardbeien,
frambozen en/of blauwe
bessen

1 tl balsamicoazijn

2 takjes basilicum

2 sneetjes volkoren-
zuurdesembrood

1 tl vloeibare honing

- 1** Zet een koekenpan met antiaanbaklaag met 1 eetlepel olijfolie op matig vuur. Snijd de kaas in plakjes, leg ze in de pan, bak ze aan beide kanten goudbruin en haal ze eruit.
- 2** Verwijder de kroontjes, snijd de aardbeien doormidden, doe ze met de rest van de vruchten in de pan en blijf 3 minuten regelmatig rustig roeren, of tot ze zacht zijn. Besprenkel ze met de balsamico, pluk de meeste basilicumblaadjes erbij en roer rustig tot ze net geslonken zijn.
- 3** Rooster intussen de broodjes, leg ze op je borden en schep de zachte vruchtjes erop. Strooi de rest van de basilicumblaadjes erover, beleg ze met de goudbruine kaas, sprenkel de honing erover en ga meteen aan tafel.



Easy garnalencurry

Garnalen zijn populair en snel klaar, en daarom perfect voor deze supersnelle, geurige curry

VOOR 2 10 MINUTEN

1 ui (160 g)

250 g rijpe kerstomaatjes

50 g santen

400 g kikkererwten uit blik

1 bos koriander (30 g)

2 el van je favoriete currypasta

250 g diepvriesmango

165 g rauwe, gepelde grote
garnalen

250 g gekookte volkoren
basmatirijst uit een pakje

30 g Bombaymix
(Indiase snackmix,
verkrijgbaar bij de toko)

- 1 Zet een grote koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Pel en snijd de ui in flinterdunne ringen, doe ze met de tomaten in de droge pan en schep ze 4 minuten regelmatig om, terwijl je de santen in een blender met de helft van de kikkererwten (met al het vocht), de helft van de korianderblaadjes (met alle steeltjes), en een scheutje water pureert. Voeg de helft van de ui en tomaat uit de pan toe en mix er een gladde saus van.
- 2 Roer de currypasta en $\frac{1}{2}$ eetlepel olijfolie door de rest van de groenten in de pan, een minuut later gevolgd door de mango, de resterende kikkererwten en de saus. Blijf 2 minuten op matig vuur roeren, doe de garnalen erbij en laat pruttelen tot de garnalen net gaar zijn. Giet er zo nodig nog wat extra water bij. Breng met peper en zout op smaak.
- 3 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel hem over de borden. Hak en roer de meeste van de resterende korianderblaadjes door de curry, schep op de rijst en maak af met de rest van de koriander. Stamp en strooi de Bombaymix erover voor een extra crunchy bite.



Voorjaarssoep & ricottatoast

Een spectaculaire en ontzettend lekkere soep die gegarandeerd een lach op je gezicht tovert

VOOR 4 30 MINUTEN

2 preien (320 g)

285 g artisjokharten op olie

320 g diepvriesdoperwten

320 g diepvriestuinbonen

1 grote bos munt (60 g)

250 g ricotta

20 g parmezaan

1 citroen

4 sneden volkorenzuurdesem-
brood

chilivlokken

- 1 Maak de preien schoon, snijd ze in de lengte doormidden, was ze, snijd ze in ringen en doe ze in een grote, diepe pan met antiaanbaklaag op matig vuur. Halveer en doe de artisjokharten erbij met 2 eetlepels olie uit de pot. Laat ze 15 minuten zachtjes bakken, terwijl je regelmatig roert, of tot de prei zacht en zoet is. Zet de waterkoker aan.
- 2 Doe de erwten, tuinbonen en 1 liter kokend water in de pan, draai het vuur hoog en breng aan de kook terwijl je de muntblaadjes plukt en fijnhakt. Roer ze erdoor, maal de helft van de soep fijn in een blender of met een staafmixer en roer door de andere helft om de soep een romige textuur te geven. Voeg naar smaak peper en zout toe en laat nog even pruttelen.
- 3 Klop de ricotta in een kom met de fijngeraspte parmezaan en citroenschil, voeg naar smaak peper en zout toe en verdun het mengsel met een beetje citroensap. Rooster de broodjes, besmeer ze elk met 1 volle eetlepel ricotta en bewaar de rest maximaal 3 dagen in de koelkast. Strooi een snufje chilivlokken op elk toastje, schep de soep in kommen en serveer hem als je wil met partjes citroen om uit te knijpen.

VERSIER DE BOEL

Als je een stuk parmezaankorst hebt is het lekker om die met de erwten en tuinbonen mee te koken. Dat geeft enorm veel extra smaak. Je kan trouwens ook prima andere groenten zoals groene asperge, broccoli, sperziebonen of edamame aan de mix toevoegen.





120 easy, heerlijke recepten – voel je goed, voldaan en energiek

50 healthy hacks – op weg naar een gelukkiger leven

Mijn 2 weken-maaltijdplan – een kickstart voor je gezondheid

♥ JAMIE OLIVER



9 789043 940009

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 440

**KOS
M•S**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

jamieoliver.com