



IN PERFECTE CONDITIE

ELLEN HOOG

TOPFIT MET EEN TOPHOCKEYSTER





INHOUD

VOORWOORD	09
HOE WERKT DIT BOEK	11

JUCES & SMOOTHIES

Supergroene powerjuice	16
Ananasmoothie met spinazie en een vleugje munt	20
Tropische boerenkool-smoothie met kokos	21
Bietensportdrank	25
Frisse komkommersmoothie met mango en aardbei	26
Zoete groentejuice met pit	27
Romige blauwe-bessensmoothie met amandel	29
Frambozensmoothie met oats en chocolalala	30



WORK-OUT 1 33

Dynamic Superman plank	34
Dynamic side plank	35
Plank naar rotatie	36
Walking lunges + rotatie	37
Pistol squats	38
Push-ups benen op verhoging	39

ONTBIJT 43

Blueberry quinoa pancakes	45
Scrambled eggs met gerookte zalm en tuinkers	46
Healthy mug cake	49
Overnight oats (to go)	51
Mijn favo granola	55
Snelle granenwafels met geitenkaas, spinazie en vijgen	56

WORK-OUT 2 59

Mountain climber slow	60
Bekken heffen single leg	61
Running in place	62
Burpees	63
Forward jump	64
Shuttle run	65

HEALTHY BREAKS 69

Frisse tonijnsalade op oergranenwafels	72
Gorgonzola-hüttenkäse met peer en walnoot	73
Kipfilet met passievrucht	74
Avocadocrème met tomaat	75
Gerookte zalm met mosterd-dillesaus	77
Hummus basisrecept	80
Hummus met biet	81
Hummus met paprika	82
Hummus van edamame	83
Frisse citroenkward met pecannoten en watermeloen	86



Zadencrackers met tijm	89
Cavolo-nerochips met tahindip	90
Cheesy popcorn met cheddar	92

WORK-OUT 3 95

Heel touch	96
Plank naar push-up	97
Spiderman push-ups	98
Dips	99
Single leg lunges	100
Box jump + forward jump	101



LUNCH 105

Boerenkoolomelet met zoete paprika	106
Quinoasalade met venkel en gerookte makreel	109
Snelle courgette-doperwtensoepp met gerookte forel	110
Geitenkaasboterhammen met biet en appel	115
Wrap met bloemkooltabouleh en gegrilde groente	116
Freekehsalade met geitenbrie, frambozen en maanzaadressing	118
Zonlige wrap met avocado-mangosalsa en gerookte zalm	121
Spinazie-speltpannenkoek met gerookte kip, tomaatjes en hüttenkäse	123

WORK-OUT 4 125

Mountain climber inside	126
Ellens crunch	127
Trappenloop	128
Mountain climber fast	129
Lateral/diagonal jumps	130
Interval run	131

RUST 133

POWER SNACKS 139

Kokosmakronen om uit te delen	140
Energieballetjes voor het hele team	145
Appeltaartmuffins met spelt- en amandelmeel	147
Abrikoos-cashew-havermoutrepen	152
Bounty-notenrepen	153
Superfoodrepen	154
Pistache-vijg-gemberrepen	155
Energiebrood met vijgen, gojibessen en noten	156
Carrotcake met pure chocolade	159



WORK-OUT 5 161

Side plank leg raise	162
Lying back extensions	163
Lateral miniband walk	164
Single leg calf raises	165
Bent over row	166
Russian twist	167



DINER 171

Halfgegaarde zalm met boksoi en sobanoedels met zeewier	174
Pittige speltpaggetti met vongole	175
Bietenblad-broccolisalade met spannende balletjes	179
Zoete-aardappelstamppot met blauwe stilton	181
Gezonde tonijnburger met wasabi en taugé	182
Pompoensoep met sinaasappel en gember	185
Knapperige flotaart met kalkoen en bimi	186
Romige linzencurry met kip en spinazie	188

WORK-OUT 6 191

Mountain climber slow	192
Bicycle crunch	193
Touw ladder icky shuffle	194
Agility	195
3 squat jumps + 20 m. sprint	196
Split lunges	197

GUILTY PLEASURES 201

Mama's appeltaart	202
In gember gemarineerde meloen met sorbetijs	205
Moelleux van chocolade met aardbeien	208

DANKWOORD	212
RECEPTENINDEX	215
REGISTER	219

Voorwoord



Voeding heeft mij altijd geïnteresseerd. Als kind was ik niet de beste eter, maar wél een slimme. Zo wist ik als driejarig meisje, tijdens zomerse lunches in de tuin, op onbewaakte momenten mijn bordje handig leeg te krijgen. Of beter gezegd: leeg te werpen. Onze buurvrouw Tante Bep, een fantastische vrouw op leeftijd, zag zo geregeld stukjes brood over de schutting vliegen. Gelukkig is het inmiddels ruimschoots goed gekomen, eet ik mijn boterham netjes op en duik ik met bijzonder veel plezier de keuken in.

Ik ben Ellen Hoog, top hockeyster. Sinds 2004 speel ik in het Nederlands elftal en sinds 2007 bij hockeyclub Amsterdam. En ook al dacht ik een slimme eter te zijn, mijn moeder was een veel slimmere koker. Stiekem voegde ze gezonde producten aan de maaltijden toe. Zo waren haar doorsnee gerechten ongemerkt lang niet zo doorsnee als mijn vader, twee broers en ik dachten. Deze truc pas ik nu ook dankbaar toe bij mijn vriend, zie mijn recept voor granola.

Gezonde voeding is voor mij, sinds ik als zeventienjarige in het Nederlands elftal kwam, steeds belangrijker geworden. We trainen negen keer per week en spelen daarnaast veel wedstrijden. Ik vraag dus enorm veel van mijn lichaam.

Een raadselachtige blessure, waar ik maar niet van herstelde, was voor mij het beslissende moment waarop ik mij nog meer in de heilzame kracht van voeding ging verdiepen. En hiermee begon te experimenteren. Daarmee is het voor mij een sport geworden om zowel gezond en biologisch als gevarieerd én lekker te koken.

Ik ben nu fitter dan aan het begin van mijn hockey-carrière, terwijl ik met mijn 29 jaar inmiddels toch de 'oma' van het team ben. Naast gezonde voeding speelt mijn programma met kracht- en conditioefeningen een belangrijke rol. Ik heb hierin een ritme en balans gevonden waar ik mij erg prettig bij voel. En dát goede gevoel wil ik graag delen.

Gezond eten en bewust sporten. Het is onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hoewel topsport voor mij de hoofdreden was om gezonder te gaan eten, hoop ik dat dit boek voor anderen een stimulans zal zijn om gezonde voeding bewust te combineren met sport. Met als doel in perfecte conditie te komen, want dat voelt gewoon heel fijn!

Ellen Hoog

Frambozensmoothie met oats en chocolalala

VOOR 2 GLAZEN

INGREDIËNTEN

250 ML AMANDELMELK
1 BANANAAN, IN PLAKJES
60 G FRAMBOZEN, UIT DE VRIEZER
2 EL HAVERMOUT
1 TL LIJNZAAD
1½ TL RAW CACAO NIBS

BENODIGDHEDEN

BLENDER
2 HOGE GLAZEN

- 1 Pureer in een blender alle ingrediënten tot een mooie roze smoothie, en tot de havermout en cacao nibs helemaal fijn zijn. Dat duurt ongeveer 30 seconden.
- 2 Verdeel de smoothie over hoge glazen en serveer direct. Leuk om te bestrooien met extra cacao nibs.

CULI TIP

Houd je niet van stukjes of pitjes in je sap? Vervang dan de framboos door bevroren cranberries, de cacao nibs door cacao poeder en laat het lijnzaad eruit. Zo krijg je een gladdere smoothie. Deze smoothie is ook een prima ontbijt; drink alles lekker in je centje op.

SPORT TIP

Deze pink lady is een supersmakelijke smoothie en zit boordevol goede voedingsstoffen. Ideaal voor tijdens en na de training om je spieren te laten ontspannen en nieuwe energie aan te maken.





W O R K -
O U T

KRACHT / 20 - 25 MIN.

S P I D E R M A N P U S H - U P S

KRACHT

3 X 10 HH L+R

30 - 45 SEC. RUST

1

Dit vind ik een zware oefening, maar hij is wel heel effectief.

Span je buikspieren aan door je navel naar binnen te trekken.

Start in push-uphouding.

2

Breng je rechterknie naar je rechterelleboog terwijl je door je armen zakt.

En dan natuurlijk ook de andere kant!

Let erop dat je rug niet hol wordt.



KRACHT

3 X 10 HH

30 - 45 SEC. RUST

1

Houd je rug in een rechte lijn en zak zo ver mogelijk door je armen.

Goed voor de triceps en schouders.

2

Niet zwaar genoeg? Voer de oefening uit met één been in de lucht.

Let erop dat je heupen recht blijven.



D I P S



Spinazie- speltpannenkoek met gerookte kip, tomaatjes en hüttenkäse

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

1 EL PIJNBOOMPITJES
2 EL KOOLZAADOLIE
½ KLEINE SJALOT,
FIJNGESNIPPERD
30 G SPINAZIE
25 G VOLKOREN
SPELTMEEL
1 EI
60 ML MELK
PEPER EN ZOUT
1 EL HÜTTENKÄSE
20 G RUCOLA
35 G GEROOKTE KIPFILET,
IN REEPJES
4 ZONGEDROOGDE
TOMAAJTJES, GEHALVEERD

BENODIGDHEDEN

KOEKENPAN
GROTE KOM

- 1 Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pijnboompitjes in 3 minuten goudbruin. Hussel regelmatig. Houd ze goed in het oog; de pitjes kunnen heel snel verkleuren.
- 2 Giet 1 eetlepel olie in de hete koekenpan en fruit de sjalot 1 minuut tot deze zacht is. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Schep de groente uit de pan en snijd de spinazie fijn met een scherp mes.
- 3 Klop in een grote kom het meel, ei en de melk met een snuf zout en wat peper tot een glad beslag. Voeg het spinaziemengsel toe en roer goed door.
- 4 Verhit de resterende olie in de koekenpan. Giet het beslag in de pan en bak de pannenkoek in 2 minuten gaar. Keer halverwege.
- 5 Leg de pannenkoek op een bord. Besmeer de helft van de pannenkoek met de hüttenkäse, verdeel de rucola, kip, zongedroogde tomaat en pijnboompitjes erover. Vouw de andere helft van de pannenkoek erover en serveer direct.

CULI TIP

Deze pannenkoek is ideaal voor onderweg. Laat de pannenkoek eerst goed afkoelen voordat je 'm belegt en verpak hem vervolgens keurig opgerold in huishoudfolie.

Kokosmakronen om uit te delen

VOOR 18 STUKS

INGREDIËNTEN

1 EI
75 G KOKOSBLOESEMSUIKER
1 TL KOKOSOLIE
125 G KOKOSRASP
MESPUNT ZOUT

BENODIGDHEDEN

BAKPLAAT
BAKPAPIER
GARDE
BESLAGKOM

CULI TIP

Extra lekker: druppel wat gesmolten chocolade (extra puur) erover. Wacht hiermee tot de koekjes helemaal zijn afgekoeld.

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- 2 Klop met een garde in een beslagkom het ei, de suiker en kokosolie door elkaar. Roer de kokosrasp en het zout erdoor.
- 3 Schep wat van het kokosmengsel op een eetlepel en druk het aan met je vingers. Duw het met je duim van de lepel op de bakplaat en vorm er een rondje van. Ga zo door tot je 18 stuks hebt.
- 4 Bak de makroontjes in het midden van de oven in circa 10-15 minuten goudbruin. Houd ze goed in de gaten, want soms zijn ze na 10 minuten al goudbruin en gaar.
- 5 Laat de koekjes volledig afkoelen en bewaar ze in een luchtdicht afgesloten trommel.

SPORT TIP

Deze makronen maken je zeker geliefd bij je teamgenoten! Ze zijn een goede power snack voor na de wedstrijd. Kokosrasp is gedroogd vruchtvlies van de kokosnoot en rijk aan vezels. Vezels zijn goed voor de darmwerking en geven een verzadigd gevoel. Let er bij het kopen van kokosrasp wel op dat je de pure versie koopt, dus zonder toegevoegde suikers en vetten. Kokosbloesemsuiker is volledig ongeraffineerde (onbewerkte) suiker die je veel en gedurende een lange tijd energie geeft. Hierdoor krijg je minder last van een suikerdip. Feit is dat je het beste helemaal geen toegevoegde suikers kunt gebruiken, maar dit is het beste alternatief.



**‘Sinds ik
kies voor
de juiste
combinatie
van sport,
voeding en
rust voel ik
me veel
fitter.’**



Energiebrood met vijgen, gojibessen en noten

VOOR 14 PLAKKEN

In aanloop naar de Olympische Spelen in Londen verbleven wij een jaar lang drie tot vijf dagen per week in Topsportcentrum Papendal. Dit sportcentrum beschikt over zeer goede faciliteiten en is daarmee de perfecte locatie om ons voor te bereiden op belangrijke toernooien. We waren er zo vaak dat het voelde als een tweede huis. De kok heeft daar ook zeker een steentje aan bijgedragen. Buiten de maaltijden om verraste hij ons met verschillende cakes en broden. Stuk voor stuk lekker en gezond. Dit is mijn versie van het Papendalse energiebrood.

INGREDIËNTEN

1 EL KOKOSOLIE, GESMOLTEN
+ EXTRA OM IN TE VETTEN
50 G VERSE (MEDJOO) L)
DADELS, ZONDER PIT
2 BANANEN
3 EIEREN
50 G HAVERMOUT
150 G SPELTMEEL
1 TL ZEEZOUT
1 TL BAKPOEDER
50 G GEDROOGDE VIJGEN,
GROF GESNEDEN
2 EL GOJIBESSEN
25 G POMPOENPITTEN
30 G RAUWE HAZELNOTEN
30 G RAUWE WALNOTEN

BENODIGDHEDEN

BAKBLIK VAN 22 CM Ø
BLENDER
SPATEL
ROOSTER

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet het bakblik in met een beetje kokosolie.
- 2 Mix de kokosolie, dadels, 1 banaan, de eieren, havermout, het speltmeel, zout en de bakpoeder in een blender. Mix in 30 seconden tot een glad geheel.
- 3 Snijd de resterende banaan in plakjes. Roer met een spatel de plakjes en de overige ingrediënten door het deeg. Schep het deeg in het bakblik en verdeel gelijkmatig.
- 4 Bak het brood in het midden van de oven in 50 minuten goudbruin en gaar.
- 5 Haal het brood uit de oven en laat het 10 minuten in de vorm afkoelen. Stort het daarna op een rooster en laat nog 1 uur afkoelen. Snijd een lekkere plak eraf en beleg bijvoorbeeld met oude kaas of wat boter.

CULI TIP

Heb je geen blender? Snijd de dadels dan extra fijn en meng de ingrediënten voor het deeg met een handmixer in een beslagkom.
's Ochtends geen tijd voor ontbijt? Neem een paar sneetjes van dit brood mee voor onderweg en je kunt er uren tegenaan.





Knapperige filotaart met kalkoen en bimi

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 EL OLIJFOLIE
 3 LENTE-UITJES, IN RINGEN
 1 TEEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
 200 G KALKOENFILET, IN REEPJES
 1½ TL TIJMBLAADJES
 200 G BIMI
 5 PLAKJES FILODEEG (113 G), UIT DE VRIEZER, ONTDOOID
 3 EIEREN, LOSGEKLOPT
 125 ML MELK
 80 G RIJPE CHEDDAR, GERASPT
 PEPER EN ZOUT

BENODIGDHEDEN

GROTE KOEKENPAN
 KOOKPAN
 KWASTJE
 SPRINGVORM VAN 22 CM Ø
 GROTE KOM

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit in een koekenpan 2 eetlepels olie. Fruit de lente-ui en knoflook 5 minuten tot ze zacht zijn.
- 2 Voeg de kalkoenreepjes toe en bak de in 6 minuten bruin. Voeg halverwege de tijmblaadjes toe.
- 3 Kook ondertussen in een kookpan met ruim water met zout de bimi 3 minuten. Giet af en laat uitdampen.
- 4 Bestrijk met een kwastje de springvorm licht met olijfolie en bekleed met een laag filodeeg, het mag wat over de rand hangen. Bestrijk het deeg met wat olijfolie en leg er een nieuwe laag filodeeg op. Herhaal dit tot het deeg op is.
- 5 Klop de eieren met de melk los in een grote kom. Meng de kaas erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout. Meng de bimi en het kalkoensmengsel erdoor en giet het mengsel in de vorm.
- 6 Bak de filodeegtaart in circa 25 minuten gaar en krokant. Haal de taart uit de oven en snijd met behulp van een scherp mesje langs de zijkant, zodat het deeg loskomt van de vorm. Serveer warm. Lekker met een frisse, groene salade.

CULI TIP

Filodeeg vind je in het vriesvak in de supermarkt. Laat het eerst 30 minuten ontdooien voordat je het uitklapt, anders kan het deeg makkelijk scheuren. Bimi wordt ook wel babybroccoli genoemd. De lange, dunne steel is minder stug dan die van broccoli. De smaak is licht zoetig.





Moelleux van chocolade met aardbeien

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

100 G BOTER + EXTRA
OM IN TE VETTEN
100 G PURE CHOCOLADE,
GROF GEHAKT
2 EIEREN
2 EIDOOIERS
70 G WITTE BASTERDSUIKER
½ MESPUNT ZOUT
60 G BLOEM + EXTRA VOOR
HET BESTUIVEN
250 G AARDBEIEN,
GEHALVEERD

BENODIGDHEDEN

STEEPPANNETJE
BESLAGKOM
HANDMIXER
ZEEF
VERSHOUDFOLIE
4 METALEN SERVEERRINGEN
VAN 7 CM Ø
BAKPAPIER
BAKPLAAT
4 MOOIE SCHOTELTJES

- 1 Smelt de boter samen met de chocolade in een steelpannetje op laag vuur. Draai het vuur uit als alles gesmolten is.
- 2 Meng in een beslagkom de eieren, eidooiers, suiker en het zout. Mix met een handmixer tot het eimengsel lichtgeel van kleur is.
- 3 Zeef de bloem boven het eimengsel en spatel het rustig erdoor. Meng het chocolademengsel erdoor. Dek de kom af met vershoudfolie en laat het beslag 30 minuten rusten in de koelkast.
- 4 Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de ringen aan de binnenkant in met een beetje boter en bestuif met wat bloem. Zet de ringen op een met bakpapier beklede bakplaat en verdeel het beslag over de ringen. Bak de moelleux circa 9 minuten in het midden van de oven tot de bovenkant gaar is.
- 5 Stort de taartjes op de schoteltjes, garneer met de aardbeien en serveer direct.

CULI TIP

Deze moelleux krijgen hun vloeibare kern doordat de buitenkant sneller gaar wordt dan de binnenkant. Metalen kookringen geleiden de warmte sneller dan die van aardewerk en werken daarom het best. Elke oven is anders dus het kan zijn dat je de moelleux iets langer of korter moet bakken. Extra lekker met een bolletje vanille-ijs erbij.

