

NANNEKE SCHREURS EN JOSÉ VAN RIELE

EET JE FIT

Gezond en energiek met de
methode feesten en vasten

Dit boek is een uitgave van
Fontaine Uitgevers BV, Hilversum
www.fontaineuitgevers.nl

© Tekst en recepten: Nanneke Schreurs

Met uitzondering van:

Recepten Wout Sassen: blz. 69, 81, 105, 107, 108, 118, 152, 170, 172, 175, 176.

Recept Rendez Vous: blz. 166

Recept Dennis Bonnet: blz. 155

Recepten Dennis Bonnet en Ramon Redegeld: blz. 161

© Fotografie: José van Riele

Foodstyling: Alexandra Schijf

Met dank aan It's a Jook en glazuur.com

Vormgeving: © Bij Barbara

Redactie: Ingrid van Koppenhagen

© 2017 Fontaine Uitgevers BV

ISBN 978 90 5956 766 5

NUR 440

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of overgedragen in welke vorm of op welke manier ook, zonder schriftelijke toestemming vooraf van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor mogelijke schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Opmerkingen bij de recepten

- Alle recepten zijn voor 2 personen, tenzij anders vermeld.
- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. Gebruik bij voorkeur genormaliseerde maatlepels die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- De aangegeven oventemperatuur is voor een heteluchtoven. Verlaag de temperatuur als u een conventionele oven gebruikt met circa 10 procent. Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan uw eigen oven aan.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens online.
- De informatie en adviezen in dit boek zijn bedoeld als een algemene richtlijn om gezond te eten en zijn niet speciaal aangepast aan individuele personen en hun persoonlijke omstandigheden. Dit boek is niet bedoeld om de adviezen van een gekwalificeerd behandelaar te vervangen. De uitgever noch de auteurs kunnen verantwoordelijk worden gehouden voor een verkeerde toepassing van voedingsadviezen. Vraag voor een langdurig dieet altijd advies aan uw huisarts of een diëtist. Zie ook bladzijde 21.

INHOUD

Voorwoord	5
Inleiding: de methode feesten en vasten	6
Wat is vasten?	19
Wat is feesten?	30
Stappenplan	36
Recepten voor vasten	54
Recepten voor feesten	120
Wie is wie?	180
Dankwoord	182
Geraadpleegde bronnen	184
Verder lezen	187
Register	190
Receptensnelzoeker	192

INLEIDING

DE METHODE FEESTEN EN VASTEN

Betere gezondheid en meer energie door uitdaging en prikkels

Heftige prikkels hebben we geleerd te ontwijken. Waarom het jezelf moeilijk maken als het makkelijker kan? Van nature willen we het onszelf zo comfortabel mogelijk maken. Door de tijd heen zijn we steeds intelligenter geworden. Uitvindingen, technische snufjes en handige hulpmiddelen zijn hiervan het gevolg. Dat lijkt fijn, maar een consequentie is dat ons overlevingsinstinct niet of nauwelijks meer wordt geprikkeld. Voedsel is er in overvloed; we hoeven zelfs de deur niet meer uit voor boodschappen. Maaltijden worden tot in de keuken bezorgd en drinkwater is altijd beschikbaar uit de kraan. Centrale verwarming en airconditioning maken dat we het nooit te koud of te warm hoeven hebben. We doen steeds minder een beroep op onze overlevingsmechanismen en worden afhankelijker van hulpmiddelen. Met als gevolg het verlies van spierkracht, een verstoorde hormoonhuishouding en een ontregeld immuunsysteem, meer stress en minder energie.

Onze voorouders gebruikten al hun kracht, energie en creativiteit om te overleven. Regelmatig werden zij op de proef gesteld door hun omgeving en natuurlijke tegenstanders. Dat maakte ze tot sterkere, gezondere en slimmere mensen. Tegenwoordig zijn we, door gebrek aan afwisseling en uitdaging, langzaam weer op de weg terug. Want... 'if you don't use it, you lose it'. Wat we niet gebruiken verliezen we. Of het nou gaat om spieren, hersencellen of creativiteit. Gelukkig is de schade te herstellen. Je kunt binnen een aantal weken gezonder, gemotiveerder, gelukkiger, flexibeler, weerbaarder en energieke worden. Hoe? Door de methode feesten en vasten: het principe van 'feast or famine', overvloed afgewisseld door schaarste. Op bijna elk denkbaar gebied. Door uitdagingen op te zoeken, op zowel mentaal als fysiek gebied. Door jezelf aan prikkels bloot te stellen en regelmatig grenzen op te zoeken. Lijf en geest te trainen om met uitersten om te gaan. Om balans te zoeken tussen uitersten. Tussen yin en yang, warmte en kou, zwart en wit. Gezondheid betekent flexibel zijn en dat bereik je door die grenzen op te zoeken. Hoe beter lichaam en geest in staat zijn om zich aan te passen aan verschillende omstandigheden, hoe flexibeler je bent en hoe gezonder je bent. Deze methode vindt haar oorsprong in onze genen en is de levensstijl van de toekomst. Afwisseling tussen feesten en vasten zorgt dat ons lichaam en onze hersenen weer worden uitgedaagd om te 'overleven'. Iets waar ze voor gemaakt zijn. Een belangrijk onderdeel van deze levensstijl is periodiek vasten, ook wel bekend als 'intermittent fasting'. Dit boek gaat voor het grootste gedeelte over deze manier van eten. Met informatie over alle gezondheidsvoordelen, een plan van aanpak en lekkere, makkelijk te maken recepten. Want dat is het mooie van het hele verhaal. Afwisseling tussen feesten en vasten zorgt voor meer energie, kracht, uithoudingsvermogen en levenslust. Maar boven alles is het een leuke leefstijl: je kunt genieten van lekker eten en van het leven zelf.

voor ziektes. Een stabiele 24-uurscyclus en een goede nachtrust zijn dus een eerste voorwaarde om je fit en energiek te voelen. Het is heel goed en gezond om je lijf te prikkelen en uit te dagen, maar het is belangrijk om dit binnen de grenzen van ons bioritme te doen.

VAN SUIKER- NAAR VETVERBRANDING

Waarom vetverbranding

Vetverbranding heeft de interesse van velen vanwege de associatie met afvallen en het verliezen van lichaamsvet. Maar wat als je slank bent? Is het dan ook interessant om een goede vetverbranding te hebben? Het antwoord is JA! Voor een goede gezondheid is het belangrijk om zowel een goede suiker- als vetverbranding te hebben. Dat we suikers nodig hebben als energiebron weet iedereen wel. We hebben geleerd dat we vooral koolhydraten moeten eten als we willen presteren. Een banaan hier, een sportdrankje daar. De nadruk ligt meestal alleen op de suikers. Ook sporters wordt geadviseerd om vooral koolhydraten in te nemen als energiebron. Maar als er altijd een suikervoorraad is, raakt het lichaam daaraan gewend. Een andere, heel belangrijke energiebron wordt zo dus vaak vergeten: vetten. Het lichaam kan uit suikers, vetten en eiwitten energie aanmaken. Suikers zijn vooral bedoeld voor snel beschikbare energie. Deze kan makkelijk worden omgezet in het lichaam, handig om even te kunnen pieken bij een hoge hartslag en snelle adem. Het nadeel is dat er maar kort gepresteerd kan worden op suikerverbranding; de voorraad is snel uitgeput. In rust en bij laag intensieve activiteit is het daarom veel efficiënter om in vetverbranding te functioneren. Vetten leveren ons lichaam langetermijnergie, een voorraad waar – ook door slanke personen – wekenlang op gepresteerd kan worden.

Vergelijking suikers en vetten

Bij het stoken van een vuur brandt een groot, dik en zwaar blok hout het langst. Het duurt enige tijd voordat het brandt, maar vervolgens levert het langere tijd warmte en licht. Zo'n blok hout is vergelijkbaar met de vetvoorraad. Suikers zijn als een stuk papier waarmee het vuur wordt aangemaakt. Het brandt snel, levert kort een heftig en warm vuur, maar dooft ook snel. Vetverbranding gaat geleidelijk en zo'n 'langzame' brandstof is niet handig bij acute stress en dreiging van gevaar. Daarom slaat het

lichaam suikers op in de vorm van glycogeen. Zo is er, bij gevaar en wanneer er een sprintje moet worden getrokken, altijd 'snelle' brandstof voorradig. De bijniere komen in een noodsituatie meteen in actie en zetten de glycogeen om in glucose. Deze gaat naar hersenen en spieren voor mentale scherpheid en spierkracht. Zo kun je binnen een seconde beslissen of je gaat vechten of vluchten en kun je actie ondernemen. Wanneer de suikervoorraad op is, kan het lichaam toch aan suiker komen door gluconeogenese. Tijdens dit proces worden in de lever eiwitten omgezet naar glucose. Eiwitten die ruimschoots voorradig zijn in spieren en botten. Wanneer er alleen nog sprake is van suikerverbranding, beïnvloedt dat gewicht en energie, maar ook de kwaliteit van botten en spieren. Suikerverbranding is evolutionair gezien bedoeld om zo snel mogelijk uit een stresssituatie te komen. Tegenwoordig veroorzaken voedingsgewoontes juist stress en belasting en werkt het vaak precies andersom dan hoe het eigenlijk is bedoeld.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de suikers in onze voeding en zitten onder andere in graanproducten (brood, pasta, koekjes), aardappels, rijst, peulvruchten, knol- en wortelgewassen, groente en fruit. En uiteraard in alles waar suiker in zit. Je hoort wel eens iemand zeggen dat hij of zij gestopt is met het eten van koolhydraten. Dat is praktisch onmogelijk; groenten en fruit bevatten namelijk ook koolhydraten. Het bannen van alle koolhydraten betekent dat je uitsluitend nog vlees, vis en eieren eet. Wanneer iemand zegt dat hij minder of geen koolhydraten meer eet, bedoelt diegene waarschijnlijk dat hij probeert zo min mogelijk geraffineerde koolhydraten zoals brood en pasta te eten. Alle koolhydraten die we eten worden in ons lichaam afgebroken tot enkelvoudige suikers, de glucosemoleculen. Die worden in onze lichaamscellen gebruikt om energie aan te maken. In de oertijd bestond onze dagelijkse voeding voor ongeveer een derde deel uit koolhydraten, waarvoor de belangrijkste bronnen knol- en wortelgewassen, groenten en andere planten, vruchten, noten en zaden waren. En heel soms, met een beetje mazzel, een keer honing. Tegenwoordig bestaat een gemiddeld westers voedingspatroon voor 60 tot 75 procent uit koolhydraten die voornamelijk komen uit granen, aardappels, suiker en suikerrijke producten. Vaak worden producten of recepten aangeprezen als suikervrij. Maar fruit, gedroogd fruit, honing: ze bevatten allemaal suikers. Wat eigenlijk bedoeld wordt, is dat er geen geraffineerde suiker in zit. Suikervrije taarten bestaan niet. Zogenaamde 'gezonde' taarten of koekjes worden gezoet met dadels, dadelsiroop, palmsuiker, honing, rozijnen en meer van dat soort natuurlijke suikers. Deze bevatten wel voedingsstoffen, wat je van geraffineerde (kristal)suiker niet kunt zeggen. Ze hebben dus wel voedingswaarde en zijn zeker een betere keuze en fijner voor je lijf. Maar taarten, koekjes en desserts zonder suiker bestaan niet.

VOORDELEN VAN VASTEN OP EEN RIJ

1 GEWICHTSVERLIES EN VERBETERDE VETVERBRANDING

Veel mensen starten met periodiek vasten omdat ze willen afvallen. Door minder calorieën te eten dan je verbrandt, neemt je gewicht inderdaad af. Maar ook het vasten zelf is er verantwoordelijk voor. Dat zorgt voor veranderingen in je hormoonniveaus, en bevordert zo een betere vetverbranding. Het lichaam wordt weer gevoeliger voor insuline, waardoor die niveaus zullen verlagen en groeihormoon juist meer wordt aangemaakt. Periodiek vasten zorgt dat je minder calorieën eet en dat je stofwisseling verbetert, terwijl je dus niet elke dag op je calorie-inname hoeft te letten. Het voelt niet als een dieet, en dat is het ook niet. Feesten en vasten is een leefstijl.

De zin en onzin van calorieën tellen

Geen mens vindt het fijn om elke dag de calorie-inname te berekenen. Het is ook niet altijd zinvol om te doen. Voeding is op oneindig veel manieren te beoordelen. Smaak, uiterlijk, structuur, geur... allemaal belangrijke beoordelingspunten. Ook voedingswaarde is een, niet geheel onbelangrijk, element. Op welke eigenschappen wil jij voeding beoordelen? Op voedingswaarde en smaakbeleving, of op de calorieën die het levert? Nu zou je denken dat het eerste doorslaggevend is, maar in de praktijk letten veel mensen toch vooral op hoeveel calorieën iets levert. Dus eten ze geen calorierijke avocado's en noten, terwijl die juist barsten van de waardevolle voedingsstoffen.

Een voedingsmiddel of gerecht is meer dan alleen de optelsom van het aantal punten of calorieën in een tabel. Eten is belangrijk door de waarde die het heeft voor je lichaam én je geest. Het nastreven van een laagcalorisch voedingspatroon gaat vaak ten koste van smaak, voedingswaarde en je humeur. Gezonde vetten hebben we gewoon nodig om goed te kunnen functioneren. Eiwitten moeten we dagelijks voldoende binnenkrijgen om botten en spieren te onderhouden en op te bouwen. Steeds meer mensen worstelen dagelijks met hun gewicht. Een strijd waarin het tellen van calorieën als wapen wordt gezien. Hoe minder je ervan binnenkrijgt, hoe beter. Helaas wordt niemand er blij van en helpen diëten slechts tijdelijk of helemaal niet. De magere varianten smaken meestal niet beter dan het originele product.

Mensen kopen 'light' producten alleen omdat ze minder calorieën bevatten, of omdat ze vet willen vermijden. En dat is zonde, omwille van een getal concessies te doen die ten koste gaan van smaak. Of een schuldgevoel hebben als je iets eet dat 'slecht' zou zijn. Hopelijk zet je na het lezen van dit boek calorieëntabellen en schuldgevoelens aan de kant. Eet je een hele avocado in plaats van een halve als je daar zin in hebt. En neem je zonder te twijfelen een lekkere toef slagroom bij je appeltaart. Hopelijk ga je meer genieten. 'Guilty pleasures' bestaan niet meer; vanaf nu is het alleen nog genieten en plezier.

Maar hoe blijf je dan op gewicht?

Er kunnen altijd lichamelijke oorzaken zijn, zoals een vertraagde schildklierwerking, waardoor afvallen niet lukt. Verder is afvallen in de meeste gevallen gewoon een kwestie van meer brandstof verbranden dan erin gaat. Of andersom bekeken: minder energie binnenkrijgen dan je verbruikt. Zo simpel is het. Afvallen is een eenvoudige rekensom. Om 1 kilo lichaamsvet te verliezen, moet je tussen de 7000 en 8000 kilocalorieën minder eten of meer verbranden. Nu is het menselijk lichaam geen machine waarbij je exact kunt berekenen wat een bepaalde uitkomst is. Mensen verschillen van elkaar en we zijn meer dan de optelsom van getallen. Maar per halve kilo gewicht die je wilt verliezen heb je op je wekelijkse inname een 'tekort' nodig van 3500-4000 kilocalorieën. Grofweg zo'n 500 kcal per dag dus. Hoe ga je dat doen als je niet elke dag met een calorieëntabel naast je bord wilt eten?

Bij de methode feesten en vasten is het niet zo dat je *nooit* meer op je calorie-inname hoeft te letten. Je hoeft het alleen niet *elke dag* of de hele dag door te doen. Bij het dagelijks vasten is het enige waar je op hoeft te letten de klok. Hierbij hoef je helemaal niks te tellen of bij te houden en kun je binnen een bepaalde tijdsperiode eten wat en hoeveel je wilt. Bij het wekelijks en maandelijks vasten hoef je maar een hele korte periode te letten op wat je eet. De overige tijd kun je lekker genieten zonder na te denken over wat en hoeveel er op je bord ligt. Vasten is heel effectief om af te vallen. Het zorgt gemiddeld voor 3 tot 8 procent vermindering in gewicht in een periode van drie weken tot drie maanden.

2 VERSTERKING VAN HET IMMUUNSYSTEEM

De invloed van vasten op je immuunsysteem

Ons lichaam heeft het vermogen zichzelf te herstellen en te helen, ziekte te voorkomen en te genezen. Miljoenen worden er uitgegeven aan onderzoeken naar medicijnen, vaccins, et cetera, maar uiteindelijk is het ons lijf dat de herstelwerkzaamheden wel of niet gaat uitvoeren. Ons immuunsysteem, ook wel afweermechanisme genoemd,

STAPPENPLAN

1. MINDER VAAK ETEN
2. LATER OF NIET ONTBIJTEN
3. NUCHTER BEWEGEN
4. DAGELIJKS, WEKELIJKS OF MAANDELIJKS VASTENPLAN

1 MINDER VAAK ETEN

Hoe deden we dat in de oertijd?

Niet zozeer *wat* we eten veroorzaakt bij velen van ons gezondheidsproblemen, vaker is de hoeveelheid en frequentie van onze maaltijden reden tot ongerustheid. We leven in een maatschappij waar ons van jongs af aan geleerd wordt om vooral vaak te eten en absoluut geen maaltijd over te slaan. De dag starten zonder direct te eten? Onmogelijk en ondenkbaar voor velen. Zelfs de meeste diëtisten en voedingsconsulenten pleiten voor tussendoortjes om tussen de maaltijden door de 'bloedsuikerspiegel stabiel te houden', 'het motortje op gang te houden', enzovoorts. Diabetici kregen en krijgen warempel soms nog het advies om vooral snacks te eten tussen de maaltijden door. Lang, lang geleden, toen onze voorouders nog jagers en verzamelaars waren, aten we echt niet de hele dag door, en ook niet elke dag. De oermens had geen koelkast of oven, liep niet met bakjes eten of waterflessen rond. We waren niet continu aan het eten en snacken en onze dagen bestonden niet uit opeenvolgende maaltijden en eetmomenten. Integendeel: lange periodes zonder voedsel werden toen besteed aan het zoeken naar een volgende maal. We waren meer tijd kwijt aan jagen, verzamelen en zoeken dan aan het eten zelf. Tegenwoordig is het precies andersom. En nee, vroeger was niet alles automatisch beter. We overleden door honger, kou en infecties. Of doordat we aangevallen werden door een wild dier. Maar typische welvaarts kwalen zoals diabetes, alzheimer, depressies en overgewicht kwamen bij oervolkeren niet voor. En ook bij natuurvolkeren en primitieve stammen, die nog leven zoals onze voorouders, zien we al deze ziektes niet of nauwelijks.

Het is prachtig dat de techniek ons in staat stelt een biefstuk in te vriezen en dat we enkel hoeven te bellen en een pizzakoerier staat op onze stoep. Koelkast, vriezer, magnetron: prachtige uitvindingen die ons veel gemak geven. Maar dat we continu beschikking hebben over voedsel wil niet zeggen dat het ook daadwerkelijk goed is

om de hele dag te eten. Het tegenovergestelde blijkt waar. Het grootste probleem tegenwoordig is niet *wat* maar *hoe vaak* we eten. Wanneer we gezonder, fitter, energiever en sterker willen worden moeten we niet alleen kijken naar *wat* we in onze mond stoppen, maar vooral ook naar *hoe vaak* we dat eigenlijk doen.

Hoe stap je over op minder eetmomenten op een dag?

Ben je gewend om elke paar uur wat te eten, dan kan het lastig zijn om minder vaak te eten. Bouw het dan ook rustig en in je eigen tempo af. Vervang bijvoorbeeld eerst tussendoortjes met een hoge GL door snacks die je bloedsuikerspiegel niet zo laten stijgen. Neem als tussendoortje een handje ongebrande noten, wat rauwkost of een gekookt ei. Dit is al een veel betere keuze dan bijvoorbeeld een koek, een reep of een glas sap. Begin vervolgens met het weglaten van een tussendoortje op een moment waarop je dat het minst moeilijk vindt. Ga zo door tot je op een bepaald moment alleen de drie hoofdmaaltijden eet op een dag. Bij de een gaat dit proces makkelijker en sneller dan bij de ander. Toch zul je, als het goed is, na een paar dagen tot een week al verbetering merken. Zorg in elk geval dat je elke maaltijd voldoende eet en goed verzadigd bent. Eet maaltijden die eiwitrijk zijn en gezonde vetten bevatten. Eieren, vis, gevogelte: allemaal eiwitrijke voedingsmiddelen die zorgen voor een verzadigd gevoel en je lichaam voeden. Goede vetten vind je onder andere in avocado, olijfolie, noten, vis en schaal- en schelpdieren. Daarnaast is het belangrijk dat je maaltijden veel groenten en andere planten bevatten. Die zijn rijk zijn aan vitamines, mineralen, sporenelementen en vezels. Wanneer je rijke voeding eet die je lichaam de voedingsstoffen geeft die het nodig heeft, zal je lichaam uiteindelijk minder gaan vragen om suiker. Suikerbehoefte en de drang naar ongezond eten komen vaak voort uit een tekort aan energie. Je lijf vraagt om voeding; wanneer je het alleen maar vulling geeft zal het om voeding blijven vragen. Wanneer je lijf goed gevoed is, ben je beter verzadigd en zul je minder zoetbehoefte ervaren. Na een tijdje merk je dat je geen 'after-lunch dip' meer hebt en dat je meer energie hebt gedurende de dag. Geen schommelende bloedsuikerspiegel meer die zorgt dat je de hele dag trek hebt. Als het goed is kun je dan met gemak een keer een maaltijd overslaan zonder draaijerig of wiebelig te worden. En dat geeft een hoop rust, kan ik je uit eigen ervaring vertellen.

VOORBEELDSHEMA VOOR MAANDELIJKS VASTEN
Elke 3-4 maanden 5 dagen vasten

DAG 1 (± 1000 kcal)	DAG 2 (± 725 kcal)	DAG 3 (± 725 kcal)
Ontbijt 1 Gekookt ei	Ontbijt 2 Eiermuffins met tomaat en spinazie	Ontbijt Kokosyoghurt met vers fruit
Lunch Salade met geitenkaas	Lunch Klassieke kippenbouillon	Lunch Wortelsoep
Diner Roergebakken groenten met rijst	Diner Vegetarische groentecurry	Diner Salade gerookte zalm
Totale voedingswaarde per persoon energie: 1045 kcal • vet: 84,6 g • koolhydraten: 29,0 g • eiwit: 32,6 g	Totale voedingswaarde per persoon energie: 711 kcal • vet: 45,8 g • koolhydraten: 28,6 g • eiwit: 43,0 g	Totale voedingswaarde per persoon energie: 711 kcal • vet: 54,2 g • koolhydraten: 29,6 g • eiwit: 22,0 g

DAG 4 (± 725 kcal)	DAG 5 (± 725 kcal)
Ontbijt Amandel-cacaosmoothie	Ontbijt 1 Gekookt ei
Lunch Toast met avocado	Lunch Toast met avocado
Diner Salade met gerookte zalm	Diner Oosterse wortelsoep
Totale voedingswaarde per persoon energie: 698 kcal . vet: 48,0 g . koolhydraten: 37,5 g . eiwit: 23,7 g	Totale voedingswaarde per persoon energie: 722 kcal . vet: 52,3 g . koolhydraten: 41,8 g . eiwit: 16,1 g

TIP Drink voldoende water tussendoor en vul dit naar behoefte aan met groene thee, zwarte thee, espresso of gewone koffie (uiteraard zonder suiker of melk).

RECEPTEN BIJ MAANDELIJKS VASTEN

SALADE GEITENKAAS

{ LUNCH OP DAG 1 / VOOR 1 PERSOON }

Leg de spinazie op een bord. Snijd de tomaat, avocado en fetakaas in blokjes en verdeel deze over de spinazie. Meng het citroensap met de mosterd en olijfolie en schenk de dressing over de salade. Garneer met de walnoten. Breng op smaak met peper en zout.

voedingswaarde per persoon energie: 658 kcal • vet: 61,2 g • koolhydraten: 6,2 g • eiwit: 17,0 g

Ingrediënten

50 g babyspinazie
50 g kerstomaatjes
½ avocado
50 g (geiten)feta
1 el olijfolie
sap van ½ citroen
1 theel. mosterd
30 g walnoten

ROERGEDAKKEN GROENTEN MET RIJST

{ DINER OP DAG 1 / VOOR 1 PERSOON }

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een wokpan en roerbak de groenten. Voeg de olijven en kruiden toe. Serveer de roergebakken groenten met de rijst.

voedingswaarde per persoon energie: 313 kcal • vet: 18,2 g • koolhydraten: 22,8 g • eiwit: 8,6 g

Ingrediënten

50 g zilvervliesrijst
1 eetl olijfolie
100 g gekookte broccoli
100 g courgette
100 g tomaat
50 g zwarte olijven, zonder pit
kruiden en specerijen naar smaak

EIERMUFFIN MET TOMAAT EN SPINAZIE

{ ONTBIJT OP DAG 2 / VOOR 6 MUFFINS }

Verhit de oven tot 185°C. Vet muffinvormpjes in met wat boter. Snijd spinazie en tomaat in kleine stukjes.

Klop de eieren los. Voeg tomaat en spinazie toe en breng op smaak met peper en zout.

Giet het eimengsel in de muffinvormpjes en bak in 20 minuten in de oven totdat de bovenkant is gestold.

voedingswaarde per persoon energie: 77 kcal • vet: 5,3 g • koolhydraten: 0,4 g • eiwit: 7,0 g

Ingrediënten

boter, om in te vetten
30 g spinazie
1 tomaat
6 eieren

POMPOEN- KOKOSBROOD

{ VOOR 1 BROOD }

Ingrediënten

1 (hokaido) pompoen
van ca. 1 kg
3 eieren
2 bananen
6 dadels zonder pit
2 eetl. kokosolie
40 g rozijnen
2 theel. vanille-extract
2 theel. speculaas- of
koekkruiden
1 theel. bakpoeder
55 g kokosmeel
10 g geraspte kokos

ook nodig: cakebakblik
van 25 cm

Verhit de oven tot 200 °C. Was de pompoen en schuif hem op een bakplaat in het midden van de oven. Laat de pompoen in zijn geheel in 40-50 minuten gaar worden. Laat afkoelen.

Klop in een kom de eieren luchtig. Halveer de pompoen en schraap met een lepel de pitten en draden eruit. Snijd de pompoen in stukjes. Pel de bananen en snijd ze in stukjes. Snijd ook de dadels in stukjes. Smelt de kokosolie in een grote, hittebestendige kom die op een pan met een laag kokend water is gezet (au bain-marie). Neem de kom van de pan en meng de nu vloeibare olie met de stukjes banaan, dadel en pompoen. Prak alles grof met een vork. Voeg de overige ingrediënten en de losgeklopte eieren toe. Roer goed tot een smeuijge massa.

Schep het pompoenbeslag in de bakvorm en bak het 'brood' in circa 45 minuten goudbruin en gaar in de oven. Laat iets afkoelen en los het brood dan voorzichtig uit de vorm. Laat nog iets afkoelen voor het aansnijden, anders valt het brood uit elkaar. Koud is het overigens ook lekker om te eten; beleg is niet nodig.

voedingswaarde per snee brood (bij 10 sneden) energie: 130 kcal • vet: 6,3 g • koolhydraten: 13,9 g • eiwit: 3,8 g



SALADES

van 175 tot 300 kcal { VOOR 1 PERSOON }

SALADE MET RUCOLA EN KIP

50 gram rucola
100 g kipfilet (vleeswaren)
100 g tomaat
100 g radijs
50 g wortel
100 g komkommer
150 g paprika
voedingswaarde 235 kcal

SALADE MET KIP EN VENKEL

50 g sla naar keuze
100 g gebakken kipfilet
100 g venkel
125 g beetgare broccoli
100 g tomaat
voedingswaarde 237 kcal

SALADE MET SPINAZIE EN GEITENKAAS

1 komkommer
100 g spinazie
2 tomaten
40 g olijven
50 g geitenkaas
voedingswaarde 235 kcal

SALADE MET AVOCADO EN EI

75 g kropsla
100 g avocado
1 gekookt ei
voedingswaarde 286 kcal

SALADE MET AVOCADO EN CHAMPIGNONS

75 g kropsla
100 g avocado
100 g gebakken champignons
voedingswaarde 264 kcal

SALADE MET TONIJN EN RADIJS

75 gemengde sla
100 g tonijn uit blik (in water)
100 g tomaat
100 g komkommer
100 g radijs
voedingswaarde 178 kcal

SALADE MET KIP, AVOCADO EN CHAMPIGNONS

75 gemengde sla
100 g gebakken kipfilet
50 g avocado
50 g gebakken champignons
voedingswaarde 296 kcal

Of stel zelf je salade samen.

Kies uit de volgende ingrediënten:

75 g gemengde sla: 11 kcal
50 g avocado: 100 kcal
100 g rauwe courgette: 29 kcal
200 g komkommer: 26 kcal
200 g wortel: 66 kcal
100 g kerstomaatjes: 30 kcal
100 g paprika: 24 kcal
100 g gebakken champignons: 54 kcal
1 gekookt ei: 76 kcal
100 g gebakken kipfilet: 158 kcal
1 eetl. olijfolie: 90 kcal



PITTIGE POMPOENSALADE

Verhit de oven tot 200 °C. Was de pompoen en schuif hem op een bakplaat in het midden van de oven. Laat de pompoen in zijn geheel in 40-50 minuten gaar worden. Laat afkoelen.

Halveer de pompoen en schraap met een lepel de pitten en draden eruit. Snijd het vruchtvlees in parten. Pel en snipper de knoflook. Snijd het pepertje in fijne ringetjes. Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier.

Verhit de boter in een hete koekenpan. Bak de paddenstoelen met de knoflook, en peperringetjes plus sambal naar smaak op hoog vuur in een paar minuten gaar. Schep regelmatig om, zodat al het vrijkomend vocht verdampt.

Snijd intussen de dadels in de lengte doormidden. Was en halveer de tomaatjes en verdeel ze met de rucola over twee borden. Verdeel de pompoenparten erover en bestrooi met de dadels en pompoenpitten. Bestrooi de salade met grof gemalen peper en zeezout.

Ingrediënten

- ½ kleine pompoen
- 2 tenen knoflook
- 1 chilipeper
- 200 g gemengde paddenstoelen
- 1 theel. boter, om in te bakken
- sambal
- 4 medjool-dadels zonder pit
- 100 g kerstomaatjes
- 75 g rucola
- 2 eetl. pompoenpitten

voedingswaarde per persoon energie: 203 kcal • vet: 11,0 g • koolhydraten: 13,5 g • eiwit: 10 g



Traditioneel wordt bouillon getrokken van het karkas van een dier. De botten in de soep zitten vol essentiële voedingsstoffen zoals collageen en aminozuren, die tijdens het koken vrijkomen. Collageen wordt daarbij afgebroken tot gelatine wat een positieve werking heeft op huid en darmen. Een van de aminozuren die 'bottenbouillon' bevat is L-glutamine. Dit is het meest voorkomende vrije aminozuur in het lichaam en is bij meer stofwisselingsprocessen betrokken dan welk aminozuur dan ook. Het is daarnaast een belangrijk onderdeel van snel delende cellen, zoals in de darmen en het immuunsysteem waardoor het een belangrijke voedingsstof is bij wondgenezing en spieropbouw.

TIP Vraag je poelier of biologische slager om karkassen voor je apart te houden. Been je zelf je kippen uit? Verzamel de karkassen dan in een grote zak in de diepvries.

KLASSIEKE KIPPENSOEP

Spoel de karkassen kort af met koud water en leg ze in een soep-pan. Pel de ui en de knoflook. Was de winterpeen. Snijd de winterpeen en de ui in stukken. Doe ze met de knoflook, laurier, peper en kruiden bij het karkas in de pan.

Schenk er zoveel water bij dat alle ingrediënten onderstaan. Voeg de azijn toe. Breng aan de kook. Leg de deksel op de pan en draai het vuur laag. Zet de pan eventueel op een vlamverdeler. Laat de bouillon minimaal 6 tot maximaal 24 uur heel zachtjes koken. Schep tussentijds eventueel schuim van de bouillon met een schuimspaan.

Snijd de kip, bospeen en courgette in kleine blokjes en de bosui in ringetjes. Schenk de bouillon door een fijne zeef of door een nat-gemaakte theedoek in een vergiet over in een andere pan. Voeg de fijngesneden kip en groenten toe en laat nog een paar minuten zachtjes koken, tot de kip gaar is maar de groenten nog een beetje knapperig zijn. Serveer direct.

WEETJE De azijn zorgt ervoor dat de mineralen beter aan de botten worden onttrokken. Wil je zeker weten dat jouw azijn dit doet? Leg een rauw ei in een glas met azijn (het ei moet ondergedompeld zijn). Na een dag zou de schaal (voor een groot deel) opgelost moeten zijn. Niet? Dan is het geen echte azijn en zal deze de mineralen niet aan de botten onttrekken. Biologische (troebele) appel-ciderazijn werkt doorgaans goed.

Basingrediënten

- 1 kilo karkassen van biologische kip
- 1 ui
- 1 kleine teen knoflook
- 1 winterpeen
- 2 laurierblaadjes
- 6 gekneusde peperkorrels
- 2 takjes tijm
- 1 takje rozemarijn
- 1 liter water
- 2 theel. appelazijn

Toevoeging

- 100 g kippendijvlees
- 50 g bospeen
- 50 g courgette
- 1 bosui



ORANJE FLUFF

Doe de nog bevroren stukken wortel en sinaasappel in een blender en maal ze met behulp van de pulseerknop bijna helemaal fijn. De blender of keukenmachine moet sterke messen hebben en ijs kunnen verpulveren (controleer dit vooraf in de handleiding). Schraap het gecrushte fruitjes tussendoor van de wanden met een spatel.

Voeg de caseïne toe en maal het eiwitpoeder kort mee. Voeg telkens een scheut kokos-rijstmelk toe (liever te weinig dan te veel) en mix tot het mengsel romig is en de gewenste dikte heeft.

Schep de massa over in een grote kom en zet deze in de gootsteen. Mix nog 4-5 minuten met een handmixer of staafmixer met klophulpstuk om de fluff minstens in volume te laten verdubbelen. In krachtige keukenmachines kun je het mengsel gewoon wat langer door laten draaien voor meer volume.

TIP Fluff is te maken in allerlei smaken. De basisingrediënten zijn bevroren fruit of ijsblokjes, groente, caseïnepoeder en een vloeistof (allerlei soorten 'melk', of water). Experimenteren maar! Je kunt er ook nog toppings of ingrediënten als fijngehakt fruit, noten, chocolade of siroop aan toevoegen.

Voor zo'n proteïnerijke fluff kan ook wei-eiwitpoeder gebruikt worden, maar voeg dan wel xanthaangom toe om dezelfde rijke, romige consistentie te bereiken.

Ingrediënten

50 g wortel, bevroren
50 g sinaasappelvruchtvlies, bevroren
60 g caseïne-eiwitpoeder, vanillesmaak
ca. 100 ml kokos-rijstmelk

ook nodig: blender of keukenmachine

voedingswaarde per persoon energie: 168 kcal • vet: 1,7 g • koolhydraten: 13,5 g • eiwit: 25,1 g



KOKOS-BRAMENBROOD { VOOR 1 BROOD } MET CHOCOLADE

Meng in een kom de havermout met het kokosmeel, het proteïne-poeder, de kokosrasp en het zuiveringszout. Roer in een beslag-kom de kwark los met het vanille-extract en het ei. Schep de bramen en de cranberry's door de kwark.

Roer met een pollepel de droge ingrediënten (het havermout-mengsel) door de bramenkwark.

Vet een cakeblik in met de kokosolie. Schep de helft van het beslag in het cakeblik en strijk glad. Breek de chocoladereep in blokjes. Verdeel de chocolade over de laag beslag. Strijk de rest van het beslag uit over de eerste laag.

Zet het cakeblik op een rooster in het midden van de oven. Schakel de oven nu pas in, op 200 °C. Bak het brood in 30-40 minuten goudbruin en gaar (test de gaarheid door een satéstokje in het midden te prikken; het moet er schoon weer uit komen).

TIP Wei-eiwitpoeder is online verkrijgbaar en bij goed gesorteerde natuurvoedingswinkels. Gebruik het liefst eiwitpoeders met zo min mogelijk toevoegingen, zoals suiker en smaakstoffen.

Ingrediënten

125 g havermout
200 g kokosmeel
60 g wei-eiwitpoeder,
vanillesmaak
40 g geraspte kokos
1 theel. zuiveringszout (baksoda)
400 g volle kwark
1 theel. vanille-extract
1 ei
200 g bramen
75 g gedroogde cranberry's
1 theel. kokosolie, om in te vetten
80 g pure chocolade (minimaal
70% cacao)

ook nodig: cakeblik van 25 cm lang

voedingswaarde per snee (uitgaande van 10 sneden per brood)

energie: 313 kcal • vet: 16 g • koolhydraten: 24,7 g • eiwit: 15,4 g

KOKOS- PANNENKOEK

Ingrediënten

1 banaan
75 ml kokosmelk
30 g geraspte kokos
50 g boekweitmeel
2 eieren
2 theel. gemalen kaneel
1 theel. vanille-extract
1 theel. bakpoeder
1 volle eetl. rozijnen
kokosolie, om in te bakken

Pel de banaan en breek in stukken. Prak de banaan in een kom fijn en roer de kokosmelk, de kokosrasp en het boekweitmeel erdoor. Klop in een beslagkom de eieren luchtig. Voeg het banaan-kokosmengsel, de kaneel, het vanille-extract en het bakpoeder toe. Roer alles tot een glad beslag. Roer de rozijnen erdoor.

Verhit een lepeltje kokosolie in een hete koekenpan. Schep de helft of een kwart van het beslag in de pan en draai de pan rustig rond, zodat het beslag gelijkmatig over de bodem uitvloeit. Bak de pannenkoek tot de onderkant goudbruin en de bovenkant net droog is. Keer de pannenkoek met een spatel en bak ook de andere kant goudbruin.

Laat de pannenkoek op een warm bord glijden en houd warm. Bak zo nog een pannenkoek of nog drie kleine, dikke pannenkoekjes (American pancakes). Serveer direct.

TIP Garneer de pannenkoeken met kokosyoghurt, kokosnippers en vers fruit.

voedingswaarde per persoon

energie: 50 kcal • vet: 24,9 g • koolhydraten: 41,8 g • eiwit: 11,8 g





MATCHA-CHEESECAKE

{ VOOR 1 TAART }

Bekleed de springvorm met bakpapier. Maal de abrikozen en de rozijnen met de zonnebloempitten, amandelen en kokosrasp fijn in een keukenmachine.

Smelt de kokosolie in een hittebestendige kom die op een pan met een laag kokend water is gezet (au bain-marie). Roer de nu vloeibare kokosolie met de ahornsirop door het noten-vruchtenmengsel.

Doe het mengsel over in de springvorm, strijk uit en druk stevig aan. Laat de deegbodem minstens 1 uur in de koelkast opstijven.

Smelt intussen ook de kokosolie voor de vulling au bain-marie. Roer in een grote kom de mascarpone en de kwark los met het limoensap, de matcha en het proteïnepoeder. Roer de nu vloeibare kokosolie en de pistachenoten erdoor.

Giet de vulling over de taartbodem en laat de taart nog minstens 2 uur in de koelkast opstijven. Garneer de taart met pistachenoten en wat extra matcha.

Ingrediënten

Voor de bodem:

- 150 g gedroogde abrikozen
- 50 g rozijnen
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g geraspte kokos
- 150 g gepelde amandelen
- 5 eetl. kokosolie
- 2 eetl. ahornsirop

Voor de vulling:

- 40 g kokosolie
- 250 g mascarpone
- 100 g volle kwark
- sap van 1 limoen
- 2 eetl. matcha (Japans groene-theepoeder)
- 40 g wei-eiwitpoeder, vanillesmaak
- 1 eetl. ongezouten gepelde pistachenoten

ook nodig: springvorm van 26 cm doorsnee; bakpapier; keukenmachine

voedingswaarde per stuk (uitgaande van 10 stukken per taart)

energie: 470 kcal • vet: 37,2 g • koolhydraten: 19,5 g • eiwit: 12,2 g

ZUURKOOI MET WILDZWIJNSHAASJE

Ingrediënten

300 g (oer)aardappels
1 sjalot
1 teen knoflook
50 ml witte wijn
300 g zuurkool
1 eetl. boter
1 eetl. olijfolie
300 g haas van wild zwijn,
aan één stuk
30 g plakjes katenspek
1 eetl. mosterd
150 ml wildfond

Schil en was de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze in 15-20 minuten gaar.

Pel en snipper intussen de sjalot en de knoflook. Fruit ze in een hapjespan langzaam glazig in de helft van de boter. Schep de helft van het sjalotmengsel in een kom.

Schenk de wijn in de pan en laat op hoog vuur tot de helft inkoken. Voeg de aardappels en wat water toe, breng opnieuw aan de kook en laat op laag vuur verder garen.

Doe de zuurkool met het vocht uit het zakje in een pan (voeg bij 'droge' zuurkool uit een vat een paar eetlepels water toe). Verwarm met de deksel op de pan, op halfhoog vuur, tot de zuurkool stomend warm is. Roer eenmaal door, leg de deksel terug en haal de pan van het vuur.

Omwikkel het wildzwijnshaasje met de plakjes katenspek. Verhit de rest van de boter met de olijfolie in een koekenpan. Bak het vlees in 8 minuten rondom bruin en net gaar. Leg het haasje op een warm bord en dek losjes af met aluminiumfolie.

Warm het sjalotmengsel uit het kommetje weer even op in het achtergebleven bakvet. Voeg de mosterd en wildfond toe, roer goed en laat kort inkoken. Pureer het sjalotmengsel met een staafmixer zodat de jus tot saus bindt. Warm nog even door op laag vuur.

Verdeel de aardappels en de zuurkool over twee borden. Snijd het vlees in plakjes en leg ze dakpansgewijs op de borden. Schenk de saus eroverheen.

TIP De oeraardappel is sinds enkele jaren weer beschikbaar in Nederland. De pieper is geteeld op basis van de kenmerken van de originele aardappels uit Peru, heeft een volle smaak en diepe gele kleur. Dat komt doordat dit ras extra rijk is aan carotenoïden. Als alternatief neem je kruimige aardappels, geen vastkokers.

voedingswaarde per persoon energie: 540 kcal • vet: 23,7 g • koolhydraten: 31,4 g • eiwit: 39,8 g



PORTUGESE KIP PIRIPIRI

Verhit de oven tot 200 °C. Boen de limoen schoon onder de warme kraan en dep droog. Rasp de schil eraf en pers de vrucht uit.

Pel en snipper de knoflook. Snijd de chilipepers in ringetjes. Doe de knoflook en peperringetjes met het limoen-sap, de limoenrasp, de chilisaus, 50 ml olijfolie, het paprikapoeder en 2 theelepels zout in een blender. Pureer tot een gladde saus.

Verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in repen. Hussel de stukken kip om met wat olijfolie.

Verhit een grillpan op hoog vuur en bak de stukken kip in 5 minuten rondom mooi bruin. Leg ze in een diep bord en bestrijk de kip met de helft van de piri-piri-marinade. Gril de repen paprika kort, aan beide kanten. Leg de stukken kip in een ovenschaal. Verspreid de paprikarepen en de achtergehouden saus erover en bestrooi met de rozemarijn of tijm. Bak de kip nog 30 minuten in de oven.

Ingrediënten

- 1 biologische limoen
- 2 tenen knoflook
- 2 chilipepers
- 1 eetl. zoete chilisaus
- olijfolie
- 1 theel. paprikapoeder
- ½ rode paprika
- ½ gele paprika
- 2 kipfilets met drumstick, met vel en bot
- 1 eetl. verse rozemarijn of tijmblaadjes

ook nodig: blender of staafmixer; grillpan; keukenkwastje

voedingswaarde per persoon energie: 638 kcal • vet: 39,5 g • koolhydraten: 10,1 g • eiwit: 57,9 g

