





Penguin
Random
House

Auteur Kate Turner

Eindredactie Ruth O'Rourke-Jones

Ontwerp Alison Gardner

Voedingsdeskundige Joy Skipper

Omslagontwerp Harriet Yeomans

Fotografie Will Heap

Artdirector Maxine Pedliham

Oorspronkelijke uitgever Mary-Clare Jerram

Oorspronkelijke titel: *Powerbowls*
Copyright © Dorling Kindersley Limited 2016
A Penguin Random House Company

© 2017 Nederlandse uitgave:
Uitgeverij TERRA
Terra maakt deel uit van TerraLannoo bv
Postbus 97
3990 DB Houten, Nederland
info@terralannoo.nl
www.terralannoo.nl

Vertaling: Kirsten Verhagen/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd
Opmaak: Studio Spade, Voorthuizen
Ontwerp omslag: hans delnoij grafisch ontwerp,
Overpelt (B)

Eerste druk, 2017

ISBN 978 90 8989 730 5
NUR 441

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



POWER bowls

Een supermaaltijd in één kom

TERRA



Inhoud

Wat is een powerbowl?.....	6
Een powerbowl samenstellen...	8
Ingrediënten vol power.....	10
Maak het of koop het!.....	12
Register	70



Ontbijt

blz. 16



Quinoa-bessenpap
blz. 18



Zwarte rijst
& tropisch fruit
blz. 20



Hartige
haveremoutpap
blz. 22



Oergranenpap
met peer
blz. 26

 3 x haveremout blz. 24



Açaibessen
& boerenkool:
smoothiebowl
blz. 28



Rauwe boekweit
& blauwe bessen
blz. 30



Lunch to go

blz. 32



Vegetarische sushibowl
blz. 34



Bloemkoolrijst-tabouleh
blz. 36



Ahi poke met zeewiersalade
blz. 38

 3 x poke blz. 40



Tofoe & kimchi
blz. 42



Boekweit & baba ganoush
blz. 44



Tex-mexsalade & maissalsa
blz. 46



Boeddhabowl met bietenhummus
blz. 48



Diner

blz. 50



Geroosterde wortel-groenten & peulvruchten
blz. 52



Gestoomde groenten & halloumi
blz. 54



Boekweit-pho met shiitakes & makreel
blz. 56

 3 x pho blz. 58



Pittige harissakip met rijst
blz. 60



Courgetti & geroosterde kikkererwten
blz. 62



Kruidige gierst & groenten
blz. 64



Teff met gegrilde zalm & groentelinten
blz. 66



Zwarte bonen, rijst & groenten
blz. 68

Wat is een powerbowl?



Een powerbowl is een complete en uitgebalanceerde maaltijd-in-een-kom. Of het nu gaat om een snel en makkelijk ontbijt voor het hele gezin, een meeneemlunch voor één persoon of een ontspannen weekendmaal met vrienden... deze kommen zitten boordevol smaak en kleur en heb je in een handomdraai gemaakt.

Zo maak je ze

Neem een mooie kom en vul die met supergezonde ingrediënten tot een fraai geheel. Ga er

dan lekker voor zitten en geniet van een maaltijd vol voedingsstoffen en natuurlijke energie die je de hele dag fit houdt.

Superfoodingrediënten

Voor de recepten in dit boek zijn verse groente en fruit, gezonde hele granen, magere eiwitten, noten, zaden en voedingsrijke superfoods gebruikt. Ze bevatten geen gluten of geraffineerde suiker. De vele variaties inspireren bovendien om de recepten zo aan te passen dat ze helemaal



*Basis – granen
en peulvruchten voor
de nodige energie*

*Knapperigheid – noten
en zaden voor extra
eiwitten en textuur*

naar je zin zijn. Deze manier van eten heeft grote voordelen voor je gezondheid, zoals meer energie, een beter humeur en een hoger concentratievermogen. Het kan zelfs leiden tot een diepere slaap, waardoor je 's morgens beter uitgerust opstaat. Elke powerbowl zorgt voor vitaliteit waardoor je je geweldig voelt en zin hebt om ertegenaan te gaan!

*Eiwitten – voor een verzadigd
gevoel en spierherstel*

*Kleur – groente en fruit
voor een heleboel vitaminen
en mineralen*



'... een complete en uitgebalanceerde
maaltijd-in-een-kom...'

Een powerbowl samenstellen

De perfecte powerbowl kun je op allerlei manieren verkrijgen. Vul je kom met granen, groenten, noten, zaden, een smakelijke dressing en een energierijke eiwitbron voor een complete en uitgebalanceerde maaltijd.

1. Basis



Begin met een basislaag die flink wat energie levert, zoals de linzen hierboven. Ook geweldig zijn hele granen, peulvruchten en noedels.

2. Eiwit



+ Voeg kikkererwten, vis, eieren of tofoe toe. Als je granen met peulvruchten combineert, bevat je gerecht uitsluitend plantaardige eiwitten.

3. Groente of fruit



+ Schep er kleurrijke rauwe of gekookte groenten bij, zoals wortel, boerenkool, rode biet, zoete aardappel, knolselderij en rucola – vol vitaminen.



Werk vooruit

Lees de recepten goed door en plan vooruit. Maak dressings en week, snijd en marineer in het weekend om door de week tijd te besparen.

'Als je peulvruchten, granen, noten en zaden voorweekt, profiteer je optimaal van hun voedingswaarden.'

4. Knapperige toppings



5. Dressing



+ Bestrooi het geheel voor extra knapperigheid en textuur met noten en zaden, zoals walnoten en pompoempitten.

+ Maak af met een dressing. Dit is er een van honing, olijfolie en grove mosterd.

= geniet en laad jezelf op!



Ingrediënten vol power

Wil je verzekerd zijn van een geweldige powerbowl, gebruik dan ingrediënten van een goede kwaliteit. Voor het beste resultaat neem je verse, lokale en biologische producten van het seizoen. Hieronder enkele van onze favoriete superfoods.

Granen & peulvruchten

Amarant Rijk aan vitamine A en C, vezels, calcium, kalium, ijzer en alle negen essentiële aminozuren.

Helpt te beschermen tegen hart- en vaatziekten en de bloeddruk te verlagen.

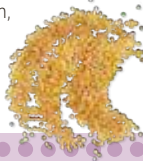
Boekweit Een glutenvrij graan met grote hoeveelheden vitaminen, mineralen en vezels. Voorziet het lichaam van langzaam vrijkomende energie.

Bonen en erwten Vormen in combinatie met een graan zoals zilvervliesrijst een volledig plantaardige eiwitbron gelijkwaardig aan vlees.

Gierst Bevat grote hoeveelheden magnesium, koper, mangaan en fosfor. Helpt te beschermen tegen type 2-diabetes en ondersteunt de spijsvertering.

Havervlokken Een van de beste bronnen van oplosbare vezels. Helpt de cholesterol te verlagen en houdt je urenlang verzadigd.

Linzen Een geweldige bron van plantaardige eiwitten die daarnaast veel vezels, magnesium, kalium en foliumzuur bevat.



Quinoa Rijk aan mangaan, magnesium en fosfor. Bevat bovendien alle essentiële aminozuren die ons lichaam nodig heeft.

Rijst, zwarte en zilvervlies- Hele granen zoals rijst kunnen helpen het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen. Zilvervliesrijst is rijk aan selenium en mangaan, zwarte rijst bevat veel antioxidanten.

Teff Een klein maar enorm voedzaam graan. Teff bevat meer calcium dan elk ander graan en acht van de negen aminozuren die zo belangrijk zijn voor spierherstel.

Tofoe, tempé en miso Deze sojaproducten zijn gefermenteerd om optimaal te profiteren van hun gezondheidsbevorderende eigenschappen.

Noten & zaden

Amandelen Bevatten meer vitamine E dan welke andere noten dan ook. En calcium, goed voor de botten. Amandelen kun je schaven, malen, heel laten en zelfs verwerken tot melk.

Cashewnoten Een rijke bron van essentiële mineralen, zoals man-



gaan, kalium, ijzer, magnesium en zink.

Chiazaad Deze kleine zaden bevatten een flinke hoeveelheid omega 3-vetzuren en vijf keer zoveel calcium als koemelk.

Hennepzaad Bron van plantaardige eiwitten die helpen het energieniveau te reguleren. Bevat zink, magnesium en calcium. Een krachtige ontstekingsremmer bovendien.

Lijnzaad Een van de beste plantaardige bronnen van omega 3-vetzuren en rijk aan B-vitaminen.

Macadamianoten Bevatten gezonde vetten en zijn rijk aan thiamine, mangaan en koper.

Pompoenpitten Een bron van tryptofaan, dat door het lichaam wordt omzet in serotonine, een slaapbevorderende neurotransmitter.

Sesamzaad Boordevol vitaminen, mineralen en fytoosterolen die het immuunsysteem versterken. Sesamzaad helpt ook de cholesterol te reguleren en heeft kankerwerende eigenschappen.

Walnoten Noten vol eiwitten die vooral veel cholesterolverlagende bestanddelen en het stressverlagen-