



CLAUDIA VAN AVERMAET

POWER BODY

IN 7 WEKEN EEN STRAKKER
EN ENERGIEKER LICHAAM

 | LANNOO



POWERBODY LAAT JE STRALEN

Je hebt het juiste boek in je handen. Want samen beginnen we een prachtige reis van buiten naar binnen. Gezond eten, bewegen, genieten en een portie zelfliefde zorgen ervoor dat jij de beste versie van jezelf kunt worden.

Ik geloof in puur eten, genietend bewegen en een moment voor jezelf met rust. Zelf heb ik lang gezocht naar de juiste balans tussen deze drie. Gezond koken, bewegen en je geest tot rust brengen in deze wereld vol prikkels en hoge normen is immers niet vanzelfsprekend.

Het meeste plezier beleef ik aan de mooie wandelingen met mijn man en de kinderen. Of de fietstochten samen met de familie in de Ardennen en daarna genieten van lekker eten en een glaasje wijn. Na een moment bewegen in de frisse lucht voel ik de energie in mijn lichaam, wat me inspireert en gelukkig maakt. Het zijn de kleine dingen of momenten die je hart vullen.

Samen gaan we dus op zoek naar waar jij je het best bij voelt. Geen dieet, dat is niks voor mij. Gewoon een nieuwe kijk op vers eten en dit zelf klaarmaken. Je gezondheid is alles, dus ga op zoek naar jouw eigen powerformule die in jouw leven past. Je lichaam en je geest zijn je huis, geef ze dus de aandacht die ze verdienen. Ik geloof erin dat gezond en lekker eten uit de natuur, bewegen en een moment rust op zijn tijd dé manier is om tot een leven vol power en energie te komen en om emotioneel in balans te blijven.

Na een periode van angstaanvallen en een lange burn-out van twee jaar heb ik ontdekt dat het zó belangrijk is om gewoon jezelf graag te zien, met al je imperfecties. Het is essentieel om jezelf goed te leren kennen en van jezelf te leren houden. Mild zijn voor mezelf was en is nog steeds het moeilijkste stuk, maar ook het mooiste stuk.

Ik durf nu soms 'nee' te zeggen tegen anderen omdat ik weet dat mijn lichaam rust nodig heeft. Ik leerde mijn grenzen kennen

en ik begon mijn 'perfecte' ik (als die al bestond) los te laten. Ik ben ervan overtuigd dat ik een ander mens ben geworden, meer mezelf; ik ben minder (ver)oordelend en durf mijn grenzen te stellen. Dat voelt van binnenuit goed en vol power.

Dit boek is er om jou meer power te geven, maar ook om even stil te staan bij wat jij echt wilt in dit leven. Elk leven kent ups & downs, dus als je geen zin hebt in sport of doodop bent door uren in de file, door je werk... zorg er dan voor dat je even stopt en een powermoment inlast voor jezelf. En die zelfliefde mag je oefenen, elke dag. Voor de sporters onder jullie geef ik ook nog enkele gouden tips mee van Olympisch kampioen Greg Van Avermaet.

Het zijn de kleine dingen die je hart vullen en je extra power geven.

Claudia



INHOUD

P. 4

INLEIDING

#Powerbody laat je stralen – p. 4

P. 8

POWER & FIT

Food, mind & body – p. 10

De zeven powerstappen voor een gezond
lichaam – p. 13

Power & fit voedingsschema's – p. 28

P. 42

FOOD

POWERONTBIJT

Ontbijtkoek met kersen – p. 44

Crumble met appel en aardbeien – p. 46

Buddha bowl – p. 48

Ei-ontbijtschotel – p. 50

Ontbijtmuffins – p. 52

Sportersrawnola – p. 54

Appeltjesbrood – p. 56

Havermoutontbijtkoek – p. 58

Speltbroodjes met rauwe honing – p. 59

SNACKS

Driemaal powerballetjes – p. 60

Cacaotruffels met gepofte quinoa – p. 61

Chocoladebrood – p. 62

Powerkoekjes – p. 64

Chocoladekoekjes – p. 66

Hapjes:

Geitenkaasballetjes met druiven – p. 68

Hapjes van courgette en spek
met spinaziepesto – p. 68

Broccolisticks met erwtenspread of
hummus van zongedroogde tomaten
p. 70

LUNCH & AVONDETEN

Ovenschotel met bloemkool, spinazie
en mozzarella – p. 72

Groene paella – p. 74

Tweemaal powerhamburgers met
kruidenmayonaise – p. 76

Kruidig varkenshaasje – p. 78

Butternut met gehakt, spinazie en champignons - p. 79
Prei met ham in de oven - p. 80
Powerpan - p. 82
Eimuffins - p. 83
Gezonde quiche - p. 84
Zomerse saté met broccolirijst - p. 86
Tomatentaart - p. 88
Groene lasagne - p. 90
Garnalensalade met crumble - p. 92
Linzensalade met spekjes - p. 94
Ovenschotel met wortelen, courgette en feta - p. 96
Aardappelsalade met spinaziepesto en olijven - p. 98
Witlof-venkelsalade met zoete peer - p. 99
Lunchpotje met mozzarella - p. 100
Powerquinoaasalade - p. 102
Bloemkoolbowl - p. 103
Quinoa-notenbrood met avocado-basilicumspread - p. 104
Rodebiet-appelbowl - p. 106
Tomaten-gehaktschotel - p. 107
Wortel-gembersoep - p. 108
Green delicious bowl - p. 110

DESSERTS

Raw bosbessentaart - p. 112
Aardbeientaart - p. 114
Powerchoco - p. 116
Aardbeienmousse - p. 117
Love chocolates - p. 118
Sweet brownies - p. 120
Sportwortelcake - p. 121

P. 122

MIND

Mind work-out - p. 124
Drie mind body's - p. 129
Sweet dreams - p. 132
Happy hormonen - p. 135

P. 140

BODY

Op weg naar je powerbody - p. 142
Work-out voor wandelaars & lopers - p. 156
Work-out voor je rug & schouders - p. 164
Work-out voor je buik - p. 170
Power work-out - p. 176
Work-out voor fietsers - p. 184
Ochtend-work-out - p. 190
Relax & destress work-out - p. 196
Zeven mind work-outs - p. 202

1 GROTE BOKAAL

WERK: 5-10 MIN

Sportersrawnola

Deze luxueuzerawnola (rauwe granola) is supersnel klaar. Je kunt hem zo eten of in je smoothie of yoghurt doen. Maak wat extra voor op drukke dagen of voor bij het sporten, zodat je altijd iets gezonds bij de hand hebt.

- 10 dadels (ontpit)**
- 100 g havermout**
- 50 g walnoten**
- 50 g cashewnoten**
- 3 el lijnzaad**
- 50 g gojibessen**
- 3 el zwart sesamzaad**
- 2 el honing (optioneel)**

Pureer de dadels samen met de helft van de havermout, de walnoten en de cashewnoten.

Meng er dan de andere helft van de havermout, walnoten en cashewnoten onder zonder dat er brokken ontstaan.

Doe er als laatste het lijnzaad, de gojibessen, het sesamzaad en de honing bij.

De honing hoeft niet echt, aangezien de dadels derawnola al zoeten.

Vul een goed afsluitbare pot met derawnola. Je kunt deze tot tien dagen bewaren in de ijskast.



van Greg

- × Dezerawnola maak ik altijd voor Greg klaar; hierin zitten heel veel vitamines en antioxidanten.
- × Je kunt er ook stukjes chocolade aan toevoegen.
- × Doordat deze granola niet wordt verhit, gaan er geen voedingsstoffen verloren.

*Maak extra porties
voor drukke dagen.*

10-12 KOEKJES

WERK: 10 MIN

BAKTIJD: 10 MIN

Powerkoekjes

Koekjes die bijna geen werk vragen en boordevol antioxidanten zitten om je lichaam sterker te maken. Maak er wat extra voor je vrienden (of voor jezelf).

2 bananen

200 g havermout

30 g walnoten
(in stukken)

30 g pompoenpitten

30 g zonnebloempitten

30 g lijnzaad

20 g gedroogde cran-
berry's

2 eieren

2 el kokosolie

1 snufje zout

4 el honing

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Plet de bananen of pureer ze in de blender. Doe er de havermout, de walnoten, de pompoenpitten, de zonnebloempitten, het lijnzaad, de cranberry's, de eieren, de kokosolie, het zout en de honing bij.

Meng alles goed door elkaar.

Neem twee lepels en vorm hiermee koekjes van het beslag, leg ze op een bakplaat met bakpapier en plaats ze in de voorverwarmde oven gedurende 10 minuten.

POWER TIPS

- × In noten zitten vooral onverzadigde vetten. Hierdoor daalt je cholesterolgehalte.
- × Kies het liefst voor ongezoete cranberry's. Ze zijn goed voor je immuunsysteem.

Koekjes maken - en opeten - is altijd een feest.





1 QUICHE

WERK: 20 MIN

BAKTIJD: 20-25 MIN

Gezonde quiche

Een gezonde quiche zonder de room en het bladerdeeg? Dit is de 'healthy' versie waar je overal mee kunt uitpakken: tijdens een picknick, op het werk of gewoon heerlijk voor jezelf.

80 g quinoa

6 eieren

2 lente-uitjes

(gesnipperd)

1 rode ui (gesnipperd)

1 teentje knoflook

(gesnipperd)

verse kruiden: peterselie,

bieslook, tijm

(fijngesneden)

broccolirosjes (gekookt)

150 g geitenkaas

peper & zout

100 g Griekse yoghurt

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet hem dan door een zeef en meng hem met één ei tot alles mooi verdeeld is.

Neem een ronde ovenschaal, leg er een bakpapier in en vorm hierop een bodem met de quinoa. Druk mooi aan met de achterkant van een lepel.

Bak de bodem in de voorverwarmde oven gedurende 10 minuten.

Neem een grote kom en klop de overige eieren hierin los. Doe er de lente-uitjes, de ui, de knoflook en de verse kruiden bij. Meng alles goed door elkaar.

Stort het eiermengsel nu op de quinoabodem en verdeel er de broccolirosjes en de geitenkaas over.

Kruid af met peper en zout.

Plaats de quiche 35 minuten in de voorverwarmde oven.

POWER
TIP

Je kunt er ook nog paddenstoelen of courgette aan toevoegen.



Door geen bladerdeeg te gebruiken maar quinoa, zit deze quiche vol lekkere en gezonde voedingsstoffen. Quinoa heeft veel positieve eigenschappen en valt in de categorie van 'compleet voedsel'. Het wordt ook wel superfood genoemd. Dit betekent dat het enorm veel vitamines en mineralen bevat.

1 TAART

WERK: 15 MIN

KOELTIJD: 4 UUR

Raw bosbessentaart

Deze taart is snel klaar en ideaal als vieruurtje of dessertje.

Ze is ook raw: deze taart hoeft niet in de oven en bevat heel wat gezonde vetten.

8 dadels

80 g walnoten

200 g cashewnoten

(min. 4 uur geweekt)

200 ml Griekse yoghurt

4 el honing

40 g kokosolie

100 g blauwe bessen

1 handvol blauwe bessen

1 handvol frambozen

kokosschilfers

mint

Doe de dadels en de walnoten in de blender en mix ze tot een noten-dadeldeeg.

Bekleed een rechthoekige bakvorm met bakpapier. Doe het noten-dadeldeeg in de bakvorm en duw het met de achterkant van een lepel of met je handen goed aan.

Doe de geweekte cashewnoten, de Griekse yoghurt, de honing en de kokosolie in de blender en mix dit tot een glad geheel.

Doe de helft van het mengsel op het notendadeldeeg.

Mix dan de andere helft met de blauwe bessen tot een glad geheel. Doe dit als tweede laag over het notendadeldeeg.

Plaats de taart 2 tot 4 uur in de ijskast. Serveer met extra blauwe bessen, frambozen, kokosschilfers en wat mint.



Van deze taart mag ik altijd een stukje voor Greg bewaren. Ze is voedzaam, lekker en zit boordevol antioxidanten. Hij vindt ze superlekker!



Work-out voor je rug & schouders

(voor je bovenlichaam)

WARMING-UP VAN 5-10 MIN

Tussen elke oefening:
30 sec tot 1 min rust



1

::: swings

HOUDING

Zit in kleermakerszit, strek je armen uit en grijp met je handen je schouders vast; je vingers wijzen naar voren en je duimen wijzen naar achteren.



UITVOERING

Adem in en draai naar links met je romp.
Adem uit en draai naar rechts met je romp.
Zorg ervoor dat je nek in het verlengde blijft van je rug.

1-3 MIN



Zorgt voor ontspanning in je onderrug, opent je schouders.

2

::: side bends

HOUDING

Zit in kleermakerszit en breng je handen achter in je nek.

UITVOERING

Adem in in het midden, adem uit en buig naar links, adem weer in in het midden, adem uit en buig naar rechts.

1-3 MIN



Power work-out

(voor je hele lichaam)

Dit is een work-out voor je hele lichaam, dus zorg ervoor dat je goed opgewarmd bent voor je eraan begint. Het enige wat je nodig hebt, is een timer en een mat. Kies eventueel voor leuke achtergrondmuziek of doe je work-out in de natuur.

WARMING-UP VAN 5-10 MIN

Tussen elke oefening:
30 sec tot 1 min rust

1

::: planking push-ups

HOUDING

Ga liggen op je buik, plaats je handen naast je schouders en duw je lichaam omhoog tot je armen gestrekt zijn. Zorg ervoor dat je lichaam één rechte lijn is.

UITVOERING

Laat enkel je handen en je tenen de grond raken. Breng je rechterelleboog op de grond en dan je linkerelleboog. Streck vervolgens weer je rechterarm en dan je linkerarm.

*(Te zwaar? Plaats je knieën dan op de grond.)
Adem in met diepe, langzame ademhalingen.*

Maakt je hele lichaam sterker!

1-3 MIN



Work-out voor fietsers

(je onderlichaam)

WARMING-UP VAN 15 MIN

Tussen elke oefening:
30 sec tot 1 min rust



1 ::: forward fold with hands

HOUDING

Ga staan met je voeten op heupbreedte. Breng je handen verstrengeld in elkaar achter je rug.

UITVOERING

Adem uit en buig naar voren, breng je armen zo ver mogelijk naar beneden. Blijf de houding aanhouden met een lange uitademing. Adem in en kom terug in staande houding.

Laat de spanning uit je schouders los na het fietsen.

1 MIN



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST

Claudia Van Avermaet

FOTOGRAFIE

Stefanie Faveere en Claudia Van Avermaet

VORMGEVING

quod. voor de vorm – Leen Depooter

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2017

D/2017/45/14 - NUR 450

ISBN 978 94 014 4093 6

EERDER VERSCHENEN



978 94 014 3261 0

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