





Delphine Steelandt
& Bert Van Guyze

#HighFive

VOOR EEN MACHTIG LICHAAM EN EEN KRACHTIG LEVEN

Lannoo

Inhoud

8	Voorwoord
11	Het #HighFive-programma
13	Algemene tips
14	De mix & match-methode
18	Kennis is macht
24	Structuur is de sleutel
26	De vroege vogel is altijd een stapje voor
31	Walking wonder

5-WEKEN-PROGRAMMA

#Week 1 33

34	Maandag
38	Dinsdag
42	Woensdag
46	Donderdag
50	Vrijdag
54	Zaterdag
58	Zondag

#Week 2 65

66	Maandag
70	Dinsdag
74	Woensdag
78	Donderdag
82	Vrijdag
86	Zaterdag
90	Zondag

#Week 3 97

- 98 Maandag
- 102 Dinsdag
- 106 Woensdag
- 110 Donderdag
- 114 Vrijdag
- 118 Zaterdag
- 122 Zondag

#Week 4 129

- 130 Maandag
- 134 Dinsdag
- 138 Woensdag
- 142 Donderdag
- 146 Vrijdag
- 150 Zaterdag
- 154 Zondag

#Week 5 161

- 162 Maandag
- 166 Dinsdag
- 170 Woensdag
- 174 Donderdag
- 178 Vrijdag
- 182 Zaterdag
- 186 Zondag

Recepten 192

- 194 Ontbijt
- 200 Broodrecepten
- 201 Dippen & smeren
- 205 Hoofdmaaltijd
- 220 Tussendoortjes, aperitiefhapjes & dessertjes
- 224 **Voedingstabel**
- 230 **Dankwoord**





Voorwoord

Ken je het gevoel? Dat gevoel wanneer je iets fantastisch lekkers eet en je niets anders dan 'Waauw, dit móét je proeven' kunt uitbrengen? Het gevoel dat je die ervaring móét delen met een ander? Met zoveel mogelijk anderen? Wel, het is exact het gevoel dat wij, Bert en Delphine, hebben bij dit boek. Alles wat we hierin vertellen, doen we in ons eigen leven. Het is waar wij écht gelukkig en blij van worden. En dat willen wij met jou delen.

Voor we van start gaan met *#HighFive* willen we je eerst vertellen waarom we dit boek hebben geschreven. Wat het verschil is met de vorige boeken. Wat het boek voor ons betekent. En wat we hopen dat het voor jou zal betekenen.

Kennis verzamelen over je eigen lichaam en op zoek gaan naar de gelukkigste versie van jezelf moet zowat het meest bevredigende zijn wat je kunt doen. Over gezondheid weet je nooit genoeg.

In dit boek leren we je over gezonde voeding, over lekker eten, genieten van het leven en over de invloed van beweging op je lichaam. We willen je leren hoe je met wat discipline de macht krijgt over je lichaam en geest. We willen jou de manier van leven aanleren die je sterker, slimmer en zelfverzekerder maakt. Want of je nu al superfit bent of nog helemaal niet, je lichaam is een machine en kan speciale dingen verwezenlijken. Een kommetje volle granen omzetten in een energie-explosie? Het kan.

Maar gezondheid is veel meer dan alleen maar leren hoe je lichaam werkt en wat het nodig heeft om gezond te zijn. Het gaat erom dat je die kennis ook daadwerkelijk gebruikt en zo de beste beslissingen neemt om je doel te bereiken. Alle informatie en tips in dit boek zijn het resultaat van de ervaring en kennis die wij door de jaren heen hebben opgedaan als coach en als onderzoeker op het gebied van gezondheid. Die hebben we aangevuld met een grote portie vakliteratuur, gezondheidsonderzoeken en uitspraken van gezondheidsexperts.

In *#HighFive* stellen we een kant-en-klaar programma voor je op. Voor elke week is er een boodschappenlijst, een prep-planning voor je maaltijden,



een trainingsplan van vijf oefeningen per dag en dagelijkse tips om jouw lichaam nog beter te begrijpen, waardoor je gelukkiger en gezonder zal worden.

#HighFive is het aller-aller-allermakkelijkste healthy lifestyle boek op de markt. Op een dienblaadje reiken we alles aan om jouw doel deze keer echt, zonder tijdverlies of moeite, te bereiken. We creëerden 113 verrassende, nieuwe recepten met zo weinig mogelijk ingrediënten. En nee, je hoeft niet langs vijf winkels te hossen om alles in huis te halen. Gedurende vijf weken nemen we je graag mee op een reis vol nieuwe smaken, geluk, veel energie - en een beetje spierpijn zo af en toe.

Tot slot: *#HighFive* is geen dieetboek. Het is geen handleiding om een ander mens te worden. Het is een gids om opnieuw jezelf te worden. Gaandeweg dit dagboek zal je vanbinnen en vanbuiten veranderen. Je zal zien hoe gezond zijn geluk in je leven brengt. Hoe goed het voelt om sterk te zijn. Hoe een positief gevoel vanbinnen invloed zal hebben op al de rest. Als je het boek eenmaal uit hebt, bezit je de basiskennis over hoe je lichaam werkt. Gebruik het als leidraad om dat fantastische lichaam van je te begrijpen. Het is een werkboek. Neem *#HighFive* overal mee naartoe en maak aantekeningen, ezelsoren, stel vragen en zoek antwoorden. Zet je schrap om je ware, gezonde en zelfverzekerde 'ik' te ontmoeten!

High Five!

Bert & Delphine



Bertjes rijsttaart



Het #HighFive-programma

Je hele levensstijl wordt gevormd door wat je eet, dat zal je in ons *#HighFive*-programma al snel begrijpen. Alleen: als je iets in je mond kunt stoppen, erop kunt kauwen, het kunt doorslikken en daardoor vervolgens naar het toilet moet gaan, wil dat nog niet zeggen dat het ook echt voedsel is. Eten mag je geen maagzuur, een opgeblazen gevoel, misselijkheid of hoofdpijn bezorgen. Integendeel. Voedsel moet er juist voor zorgen dat we gezond zijn, dat we door het leven kunnen huppelen. Tijdens *#HighFive* eten we geen troep. We eten échte voeding. Complexe koolhydraten dus, en magere eiwitten en gezonde vetten in een perfecte verhouding. Alle drie zijn ze essentieel, omdat ze samen de bouwstenen van je lichaam vormen. Koolhydraten halen we uit volle granen, groenten en fruit. Ons lichaam zet die om in glucose, die op zijn beurt dan weer voor energie zorgt. Eiwitten zitten in vis, vlees en peulvruchten. Ze worden afgebroken tot aminozuren om onze spieren te herstellen. Noten en olijfolie zijn voorbeelden van gezonde vetten. Ze geven ons lichaam de vetzuren die nodig zijn om vitamines en mineralen op te nemen en je gezond te houden. Samengevat: wie vol energie de dag wil doorkomen, eet koolhydraten om het vuurtje aan te steken, eiwitten om de dag door te komen en vet voor de smaak. En vergeet vooral water niet, tegen het uitdrogen. *#HighFive* start de dag steevast met een koolhydraatmoment, energie waarop we de rest van de dag kunnen teren. Drie bouwstenen, veel meer is er niet nodig. Laat je dus niet meeslepen door extreme dieethypes. Vroeg of laat merk je de keerzijde van de medaille. Ik weet heel goed hoe moeilijk het is om voortdurend de verleiding van slechte vetten, suikervrije snacks en drankjes te weerstaan. Geloof me, ook ik lijk soms een jachthond die erop afrent. Tegelijk denk ik aan het slechte gevoel dat die junkfood me achteraf kan geven. En aan hoe mijn innerlijk en uiterlijk veranderen als ik er té vaak aan toegeef. Dan is mijn goesting gelukkig snel over.

PLANNING IS ALLES

#HighFive is geen traditioneel kookboek. En eigenlijk ook geen puur sportboek. Het is een werkboek dat gezond leven een stuk makkelijker moet maken. Misschien wel de belangrijkste reden waarom veel mensen niet in die gezonde levensstijl slagen, is omdat er geen planning is. Als je van 's morgens tot 's avonds gaat werken, de kinderen naar hun hobby's moet brengen en na die lange dag ook nog eens moet nadenken over wat er straks op tafel moet komen, dan is die kant-en-klare, ongezonde maaltijd nooit veraf. Logisch ook. Wie echter thuiskomt en op



Beetroot latte

#Week 1

BOODSCHAPPENLIJST

(7 dagen voor 1 persoon)

Check je voorraadkast voor je inkopen gaat doen!

GROENTE, FRUIT EN VERSE KRUIDEN

- 600 g spinazie
- 1 tomaat, 2 wortels
- 3 teentjes knoflook, 4 uien
- 100 g zongedroogde tomaten in olie
- 1 knolselderij, 1 courgette
- 1 rode biet (vacuüm)
- 2 cm verse gember
- 2 zoete puntpaprika's
- 3 champignons, 200 g spruiten
- 6 krielaardappelen, 4 kerstomaatjes
- 1 bosje peterselie, 1 takje verse dille
- 1 takje verse basilicum
- 1 portie fruit
- 1 citroen, 2 limoenen
- 250 g bosbessen, 1 mango

VLEES EN VIS

- 200 g gekookte ham
- 600 g gehakt
- 300 g kipfilet
- 2 sneetjes kipfilet (beleg)
- 200 g zalmfilet
- 400 g heek

DROGE VOEDING EN CONSERVEN

- 60 g quinoa, 40 g havermout
- 100 g bruine rijst
- 450 g pasta (koolhydraatarm of volkoren)
- 200 g hazelnotenmeel
- 90 g noten, 70 g zaden
- 40 g hazelnoten
- 2 volkorenwraps
- 2 sneetjes roggekiembrood
- 250 ml kokosmelk uit blik
- 20 g kokosolie
- olijfolie, balsamicoazijn
- 5 eiwitshakes (poeder)

- 9 eieren
- 150 g zoetmiddel
- 2 eetlepels agavesiroop of honing
- bakpoeder
- 1 liter groentebouillon
- 350 ml tomatenpassata

GEDROOGDE KRUIDEN

- currykruiden, grof zeezout
- cayennepeper
- kaneel, knoflookpoeder
- nootmuskaat, oreganokruiden
- peper, speculaaskruiden
- vanille-extract

ZUIVEL

- 700 g yoghurt natuur
- 300 g mascarpone, 50 g roomkaas
- 230 g geraspte kaas (emmentaler)
- 80 g boter, 400 ml melk naar keuze
- 1 bol mozzarella
- 2 eetlepels geraspte mozzarella

Yiiiiihaaaaaaa! We gaan eraan beginnen!

EXTRA

Kies regelmatig voor een plantaardig alternatief voor gevogelte, vlees en vis. Vervang eens het gehakt door veggie gehakt. Gevogelte, vlees en vis kun je gemakkelijk vervangen door quorn, tofoe, tempé of seitan.

Zaterdagmiddag eten we roggekiembrood met beleg. Hier kun je kiezen voor kant-en-klaar beleg zoals suikervrije confituur, choco, kipfilet, ei, kaas ... Of je maakt je eigen verse beleg uit de lijst CODE X. Deze ingrediënten heb ik niet toegevoegd aan je boodschappenlijstje. Kies je beleg en voeg indien nodig je boodschappen hiervoor toe. Je kunt ook een restje gebruiken dat je al in huis hebt. Zondagavond eten we pizzawrap. Hiervoor kies je zelf de topping. Ideaal om restjes te verwerken! Wil je iets extra, voeg het dan toe aan de lijst. Ik hou het simpel: mijn topping is meestal champignon, paprika, kerstomaat en parmaham of kip.

Maandag

FOREVER YOUNG

Vandaag ben je zo oud als je ooit geweest bent, maar ook zo jong als je ooit zal zijn. Onze eeuwige jeugd: het blijkt een schat waar we met z'n allen naartoe op zoek zijn. De eerste verhalen over de 'Fontein van de Eeuwige Jeugd' dateren al van meer dan twintig eeuwen geleden. Stel je voor! Je drinkt een slokje uit deze legendarische waterbron en je blijft voor altijd jong! *'Too young to reason, too grown up to dream'*? Niets is minder waar. Al te vaak verschuilen we ons achter 'te jong' en 'te oud'. Als er op liefde geen leeftijd staat, waarom zou er dan op geluk een staan? Ongeacht je doelen en je dromen, voldoening krijg je pas als je er alles aan doet om ze te bereiken. Niet alleen is de tocht naar je doel vaak een spannende aaneenschakeling van boeiende gebeurtenissen, je bent ook bezig met wat je echt wilt doen, en dat is onbetaalbaar. En loopt er eens iets mis? Wees dan niet te streng voor jezelf. Pik de draad weer op en ga er opnieuw voor.

PREPTIP

Maak de pangranola een dag van tevoren. Vandaag bereid je 's morgens de tomaat-mozzarella en de groene smoothie om mee te nemen naar het werk. Geen paniek: het is in een mum van tijd klaar. 's Avonds, tijdens het bereiden van je avondmaal, maak je de ontbijtkoek voor morgenochtend al. Een foto van de ontbijtkoek zie je op pagina 127, lekker!

VOEDINGSSHEMA

Ontbijt
Pangranola met yoghurt
p. 195 - O9

Tussendoor
Groene smoothie
p. 220 - T5

Middagmaal
Tomaat-mozzarella
p. 205 - H1

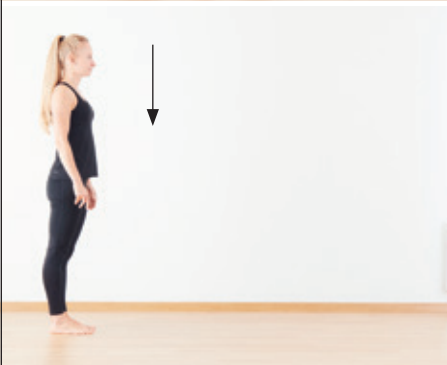
Tussendoor
Portie noten
p. 221 - T7

Avondmaal
Pasta met ham en kaas
p. 214 - H32



Work-out

MAANDAG



Oefening 1

#Warming-up

- Lig volledig plat
- Sta beheerst recht
- Voeten blijven in positie

Zwaardere optie

Kruip op je handen naar voren tot pomphouding, laat je gecontroleerd zakken en keer gecontroleerd terug

Oefening 2

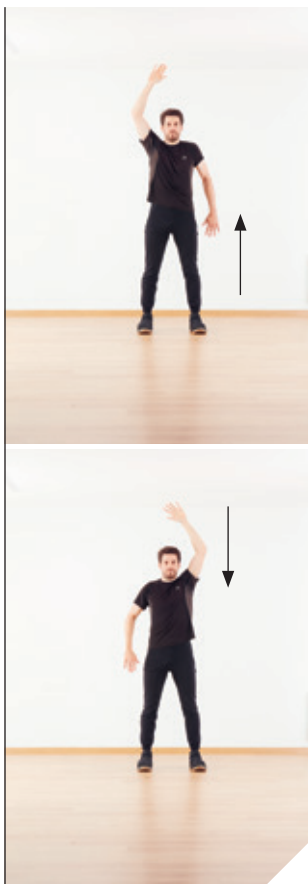
#Onderlichaam

- Niet met de knieën over de grond slepen
- Niet gaan zitten
- Trotse houding met strakke buik en gebruik actief de armen

Tip

Doe 4 stappen voorwaarts, dan 4 achterwaarts





Oefening 3

#Bovenlichaam

- Houd de hoek in de elleboog gelijk, armen niet volledig gestrekt
- Krachtig zwaaien op- en neerwaarts (voor je lichaam uit)
- Niet 'wiegen' met je lichaam

Oefening 4

#Core

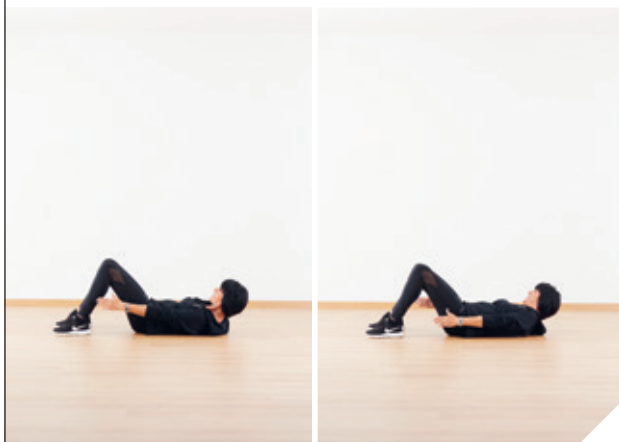
- Bekken gekanteld zodat onderrug tegen de grond zit
- Houd je schouders weg van de oren
- Reik afwisselend rechts/links zo ver mogelijk naar je kleine teen

Lichtere optie

Neem na 10 herhalingen even rust

Tip

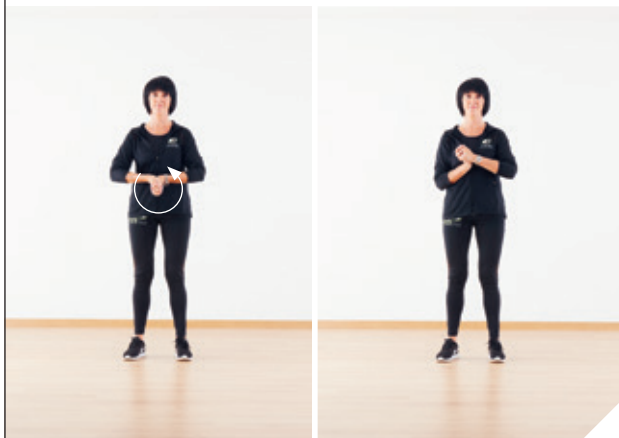
Beweeg je bovenlichaam als één geheel



Oefening 5

#Cooling-down

- Vingers in elkaar gehaakt
- Ontspan je schouders en houd je ellebogen dicht bij je zij
- Beweeg alleen je polsen en onderarmen



Dinsdag

CLEAN MACHINE

VOEDINGSSCHEMA

Ontbijt
Ontbijtkoek
p. 197 - O15

Tussendoor
Yoghurt natuur
p. 221 - T9

Middagmaal
Restje pasta met ham en kaas
p. 214 - H32

Tussendoor
Eiwitshake
p. 220 - T1

Avondmaal
De bomma boulette
p. 208 - H12

Vanaf vandaag geven we ons lichaam een serieuze reiniging. Ik hoop dat je een goeie blender in huis hebt, want die zullen we de komende weken regelmatig nodig hebben om heerlijke soepjes, smoothies en sausjes mee te bereiden. Vergeet trouwens niet om 'm na gebruik goed uit te spoelen. Een blender die de hele nacht is blijven staan, is schrobben geblazen!

Ik geef graag ook nog wat tips mee voor je vochtinname. Water mag je elke dag onbeperkt drinken. De vuistregel is dat je een halve liter water per 20 kilogram lichaamsgewicht per dag drinkt. Het water dat je drinkt tijdens het sporten, telt niet mee. Puur koffie en thee houd je dan weer op maximaal 4 koppen per dag. Koffie versterkt trouwens je focus en zal zelfs bijdragen tot het spierherstel en het bevorderen van je bloedsomloop.

PREPTIP

Vandaag hebben we niets extra voor te bereiden. Chill!



Work-out

DINSDAG



Oefening 1

#Warming-up

- Lig volledig plat
- Sta beheerst recht
- Voeten blijven in positie

Oefening 2

#Onderlichaam

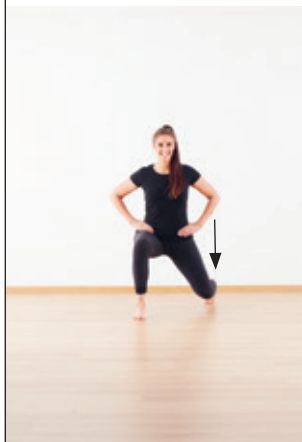
- Goed steunen op je voorste voet (vooral op je hiel)
- Beweeg vloeiend en houd je buik gespannen voor balans
- Bal van achterste voet zacht neerzetten en dan achterste knie omlaag duwen

Lichtere optie

Verdeel je oefening in kleine stukjes beweging

Tip

Deze oefening doe je 1 set links en 1 set rechts per ronde. Je krijgt dus een extra set, waardoor je training iets langer duurt





Oefening 3

#Bovenlichaam

- Houd je ellebogen tegen je lichaam gedrukt
- Zet niet te veel weerstand zodat je effectief een bicep curl kunt maken
- Laat je arm gecontroleerd zakken, nog steeds onder druk van de weerstandarm

Tip

Strek je werkarm nooit volledig uit, zodat je spanning behoudt. Deze oefening doe je 1 set links en 1 set rechts per ronde. Je krijgt dus een extra set, waardoor je training iets langer duurt



Oefening 5

#Cooling-down

- Druk je bovenbenen goed tegen je buik
- Ontspan je nek en schouders
- Breng je zitvlak niet omhoog



Oefening 4

#Core

- Houd je onderarmen op de grond en schouders boven je ellebogen
- Houd je zitvlak omlaag gedrukt bij het uitvoeren van de beweging
- Kijk naar je handen, niet onder je lichaam door

Zwaardere optie

Voer de oefening al springend met beide benen samen uit

Tip

Zet je voeten breed en duw je knieën uit elkaar tijdens deze oefening zodat je nog meer op je buik werkt

Recepten

*Als het om voeding gaat, ben je wat je eet.
Als het om conditie gaat, ben je hoe je beweegt.*

- Als we spreken over 'melk' kun je zelf kiezen tussen plantaardige (sojamelk, amandelmelk ...) of dierlijke (halfvolle) melk.
- Als we spreken over 'zoetmiddel' kun je kiezen uit kokosbloedsuiker, tagatose, erythritol, xilitol ... Andere opties zijn honing, agavesiroop, esdoornsiroop ... Probeer veel te proeven tijdens het bereiden van je gerecht en gebruik zo weinig mogelijk zoetmiddel.
- Geef jouw gerechtje veel pit. Leer veel kruiden en specerijen te gebruiken en proef-proef-proef tijdens het koken! Kruiding is voor iedereen anders, dus kruid naar eigen smaak.
- Als we spreken over 'een portie fruit' kun je jouw fruitsoort kiezen uit de koolhydratenkolom.
- Herken het verschil tussen honger en goesting. Heb je echt nog honger, dan mag je onbeperkt verse soep nemen die bestaat uit 0,5 kilo groenten op 1 liter groentebouillon of water, plus één ui of één selderijstronk, plus verse of gedroogde kruiden naar keuze. Let op: deze ingrediënten heb ik niet voorzien in je wekelijkse boodschappenlijst. Maak gerust soep met restjes groenten. #geenverspilling
- Ik gebruik vaak roggekiembrood, proteïnebrood of vezelrijk knäckebröd als kant-en-klare boterham/cracker. Wil je je brood of cracker liever zelf maken dan zijn het voedende broodje uit #Fitmom, het knäckebröd en pittenbrood uit #Fitbody, het havermoutbroodje uit #Fitplus en de zachte pistoletjes, snelle magnetronboterham en het belegde broodje uit #Fitfood koolhydraatarme aanraders! Maar je hoeft hiervoor niet per se de boeken aan te schaffen: in #HighFive heb ik ook drie broodrecepten voorzien, zie CODE B.
- Ik heb een lijstje 'dippen en smeren' waaruit je kunt kiezen als broodbeleg. Je kunt ze ook gebruiken als aperitiefhapje met rauwe groenten: wortels, bloemkool, courgette, radijzen ... Dippen met een cracker of rauwe groenten in een pesto of hummus is heerlijk!
- Ik heb een paar extra bonusrecepten opgenomen die niet in het voedingsplan staan. Deze moet je zeker ook eens proberen!
- Als tussendoortje neem ik regelmatig een eiwitshake. Ben je hier niet gek op, dan kun je dit vervangen door yoghurt naturel CODE T9, hardgekookte eitjes CODE T19 of hummus met rauwe groenten.
- Elk recept kun je vegetarisch maken door het vlees of de vis te vervangen door een vleesvervanger uit de voedingstabel.

LEGENDE

Codes:

O

ontbijt

B

broodrecepten

H

hoofdmaaltijd
(lunch of avondmaal)

X

smeren, dippen
en mengen

T

tussendoortjes, aperitief-
hapjes en dessertjes

K^M

dit gerecht bevat
gezonde koolhydraten en
is een koolhydraatmoment



Vegan pannenkoeken



Kip geitenkaas en zongedroogde tomaatjes



Kipdipper met heerlijke moes



Heek zoete spruit

ONTBIJT

Recept	Ingrediënten	Bereiding	Code
Havermout met fruit Voor 1 portie 	<ul style="list-style-type: none"> · 40 g havermout · 1 theelepel zoetmiddel · 250 ml melk of water · 1 portie fruit 	Meng de havermout, zoetmiddel en melk met elkaar en zet dit 1 à 2 minuten in de magnetron of laat zachtjes koken op middelhoog vuur. Snijd het fruit in stukjes en serveer dit over je havermoutpap.	O1
Warme yoghurtbowl met fruit Voor 1 portie 	<ul style="list-style-type: none"> · 150 g yoghurt naturel · 1 eetlepel zoetmiddel · 2 eierdooiers · 200 g peer (1 stuk) 	Meng het zoetmiddel naar keuze en de eierdooiers door de yoghurt. Snijd het fruit in kleine stukken en meng alles tot lekkere yoghurtbowl. Zet 15 minuten in de oven op 180 °C.	O2
Pindapap met appel Voor 1 portie 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 appel · theelepel pindakaas · snuf kaneel · 100 g yoghurt · 1 theelepel rozijnen (optie) 	Snijd de appel in stukjes en doe deze in een koekenpan. Voeg er 3 eetlepels water bij, zet op medium vuur en zet het deksel op de pan. Zorg dat de appelstukjes gaar worden. Prak de appel tot appelmoes en voeg er de pindakaas bij. Als de moes te dik is, kun je er wat water bij doen. Voeg er nu kaneel en optioneel de rozijntjes aan toe. Als laatste komt de toef yoghurt erbij. Dit ontbijt is zowel warm als koud zeer lekker!	O3
Quesadilla Voor 1 portie 	<ul style="list-style-type: none"> · 2 eieren · 1 volkoren wrap · 30 g geraspte kaas · peper en zout · 2 sneetjes kipfilet <p>· vullingkeuze: i.p.v kip kun je ook kiezen voor ham, spek, seitan ...</p>	Verwarm een pan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur met olijfolie. Klop de eieren los met een vork, en voeg er een snufje zout en peper of andere kruiden naar eigen smaak aan toe. Giet de eieren in de pan en roer gelijkmatig over de bodem. Kook op laag vuur tot de eieren bijna gaar zijn. Doe de eieren in een kom. Maak de pan schoon met een keukenpapiertje, vet opnieuw een beetje in en veeg open met keukenpapier. Leg de wrap in de pan. Doe er de geraspte kaas op, verdeel het roerei erover met de vulling naar keuze. Door de kaas gaat de wrap aan het ei plakken. Laat even bakken op middelhoog vuur tot de kaas begint te smelten. Gebruik een grote spatel om de volledige wrap dubbel te vouwen en druk aan tot het samenplakt. Draai de wrap daarna om en laat nog even bakken, zodat beide kanten goudbruin zijn. Haal de quesadilla uit de pan en snijd hem in partjes.	O4

ONTBIJT

Recept	Ingrediënten	Bereiding	Code
Ontbijt granenreep Voor 4 porties 	<ul style="list-style-type: none"> · 70 g zwarte chocolade · 100 g speltbloem · 60 g havermout · 1 theelepel speculaaskruiden · 1 ei · 100 g boter of kokosolie · 5 eetlepels zoetmiddel · snufje bakpoeder 	Verwarm de oven op 180 °C. Hak de chocolade in kleine stukjes. Meng alle ingrediënten samen en maak repen of koekvormpjes van het beslag. Zet ongeveer 15 minuten in de oven en laat goed afkoelen. Bewaar ze in een luchtdichte doos. Tip: je kunt deze granenreep ook eiwitrijker maken door 40 gram speltbloem te vervangen door 40 gram cacao-eiwitpoeder.	05
Vegan pannenkoeken Voor 2 porties 	<ul style="list-style-type: none"> · 90 g havermout · 1 theelepel kaneel · 240 ml amandelmelk · 1 eetlepel kokosbloesuiker · 1 theelepel bakpoeder · snufje zout 	Mix alle ingrediënten tot een glad mengsel in de blender. Verwarm de pan even voor en maak kleine pannenkoekjes met het beslag. Wanneer je ziet dat er bubbeltjes in de pannenkoeken verschijnen, draai je ze om en laat je ze nog een paar minuten in de pan liggen zodat de andere kant ook goudbruin bakt.	06
Crumble met bosbessen Voor 1 portie 	<ul style="list-style-type: none"> · 50 g zaden/pitten/noten · 40 g havermout · honing · 250 g bosbessen 	Verwarm de oven op 180 °C. Meng de zaden, pitten en/of gehakte noten met havermout en honing tot alles aan elkaar plakt. Doe de bessen in een klein ovenschaaltje en brokkel de crumble over de bessen. Zet 15 minuten in de oven op 180 °C.	07
Chiapudding met blauwe bessen Voor 1 portie 	<ul style="list-style-type: none"> · 2 eetlepels chiazaadjes · 200 g yoghurt · 1 theelepel zoetmiddel · 125 g blauwe bessen 	Meng de yoghurt, het zoetmiddel en de blauwe bessen met de chiazaadjes en laat 5 minuten tot een nachtje rusten in de koelkast. Tip: dit lukt ook perfect met plantaardige yoghurt. Tip: varieer in fruit, toppings, gebruik cacao, noten, zaden ...	08
Pangranola met yoghurt Voor 1 portie	<ul style="list-style-type: none"> · 4 eetlepels zaden/pitten/noten · 1 theelepel kokosolie · 1 theelepel zoetmiddel · 150 g yoghurt naturel · optioneel: gember, kokosrasp, speculaaskruiden, cacao ... 	Hak de noten in grove stukken. Doe wat kokosolie in een pan met antiaanbaklaag en doe alle andere ingrediënten in de pan op middelhoog vuur. Doe er eventueel nog opties naar keuze bij. Bak de noten krokant tot ze goudbruin gekleurd zijn. Dat gaat zeer snel, dus blijf bij de pan! Doe de koolhydraatarme pangranola bij de yoghurt. Tip: dit is voor 1 portie, maar je kunt uiteraard een grote pan maken voor als je eens een hongertje zou hebben. Deze granola blijft drie weken top!	09

Colofon

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.

Volg Delphine Steelandt op [f](#) [@](#), laat je inspireren op de enthousiaste *#Fitmom*-community of surf naar www.vid-fit.be en train elke dag live mee met Bert & Delphine vanuit je woonkamer!

Tekst, oefeningen, recepten: Delphine Steelandt en Bert Van Guyze

Copywriting: Bieke Cornillie

Fotografie: Heikki Verdurme

Grafische vormgeving: EHBontwerp.be

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

© Delphine Steelandt, Bert Van Guyze & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/599 - NUR 480-485

ISBN: 978 94 014 7172 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, 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.