

A still life composition featuring a wine glass, mosaic coasters, and floral arrangements. The background is a warm, dark brown. In the foreground, a wine glass is partially filled with a light-colored liquid. To its left is a white ceramic plate with a dark rim. In the center, a cylindrical coaster with a mosaic pattern of blue, green, and silver tiles is visible. To the right, another cylindrical coaster with a mosaic pattern of green and white tiles is visible. In the background, there are two floral arrangements: one with eucalyptus leaves and small green and yellow flowers, and another with purple and green hydrangeas. The overall mood is elegant and sophisticated.

CLAUDIA VAN AVERMAET

CLAUDIA'S CLASSICS

100 POWERRECEPTEN

Lannoo



INLEIDING

Zo ziet mijn powertafel eruit! – 12

Hulp in de supermarkt – 18

RECEPTEN MIJN KLASSIEKERS

ONTBIJT – 26

Gezond rozijnenbrood – 26

Chocogranola – 28

Ontbijtkoek met kersen – 30

Crumble met appel en aardbeien – 32

Kiwi-sportpudding – 34

Gouden granola – 36

Fruittaart voor sporters – 38

LUNCH – 40

Wortel-gembersoep – 40

Zalm-mangotartaar – 42

Gezonde tacobowl – 44

Frisse pastasalade met groene groenten – 46

Courgettetaart – 48

Mangosalade – 50

Powerpanzanella – 52

DINER – 54

Bloemkoolcaprese – 54

Oosters groentepotje met spekjes en quinoa – 56

Butternutlasagne – 58

Spinazieballetjes – 60

Fast macaroni – 62

Kabeljauw puttanesca – 64

Courgettebootjes – 66

Gegratineerde ovenschotel met prei en wortel – 68

Courgetterolletjes met bloemkoolsaus – 70

Chicken Moussaka – 72

Big Mc Power hamburger – 74

DESSERTS + SNACKS – 76

Lovechocolates – 78

Havermoutvanillepudding – 80

Straciatella cheesecake jars – 82

Powerpetit-beurretaart – 84

Powerrijsttaart – 86

MIJN DAGELIJKSE KEUKEN

MIJN BASIS – 88

- Havermoutmelk – 88
- Appel-chiajam – 90
- Broccolipesto – 92
- Erwtenhummus – 94
- Claudia's granola – 96
- Claudia's gouden brood – 98
- Claudia's pancakes – 100

MIJN ONTBIJT – 102

- Mango-havermouttiramisu – 102
- Chocolade-koffiepudding – 104
- Ochtendwrap met banaan, chocolade en aardbei – 106
- Rozijnenbroodjes – 108
- Chocolade-havermouttaart – 110
- Granola-ontbijttaartjes – 112
- Zwarte Woudhavermoutkom – 114
- Avocado-limoenglas – 116
- Chocoladekruidelkoek – 118
- Ferrero Rocher-havermoutbowl – 120
- Claudia's wortelwafels – 122
- Creamy kaneelhavermoutbowl – 124

MIJN LUNCH OF DINNER – 126

- Kabeljauw met parmaham en spinazie – 126
- Groene risotto met geitenkaas – 128
- Ovenschotel met kip en champignonsaus – 130
- Pasta met limoen en scampi's – 132
- Kippenbillen met kruiden en groenten – 134
- Claudia's groenten-gehaktbrood – 136
- Pasta met tomaten-burratasaus – 138
- Vegan curry met bloemkoolrijst – 140
- Uientaart – 142
- Ovenschotel met spitskool en gehakt – 144
- Zalm-zoeteaardappellasagne – 146
- Opgevulde poweromelet – 148
- Zoete tomatentaart – 150
- Broccoli-quinoaovenschotel – 152
- Ovenschotel met zalm en pompoen – 154
- Clafoutis van courgette en chorizo – 156
- Romige pasta met asperges en champignons – 158

MIJN SNACKS EN DESSERTS – 160

- Powersnickers – 160
- Prince chocoladekoeken – 162
- Notencake met chocolade en peer – 164
- Reuzemikado's – 166
- Clafoutis met frambozen – 168
- Power energy balls – 170
- Claudia's granolakoekjes – 172

MIJN FEESTELIJKE POWERKEUKEN

POWERAPERO + FOOD TO SHARE – 176

- Bosbessen-gembermocktail – 176
- Mango-muntmojito – 178
- Citroenricotta met munt en courgette – 180
- Israëlische salade – 182
- Kruidentabouleh – 184
- The green salad – 186
- Claudia's braambessendip met tortillachips – 188
- Geitenkaas-paddenstoeltoast – 190
- Appeltoast – 192
- Yoghurtdip uit de tuin – 194
- Power grazingtable – 196

VOORGERECHTEN – 198

- Torentje van krab en zalm – 198
- Carpacciobonbons – 200
- Garnalen-avocadobom – 202
- Meloengazpacho – 204
- Italiaanse feestsoep – 206
- Geroosterde tomatensoep met pesto – 208

HOOFDGERECHTEN – 210

- Zoete aardappelkroketjes met mediterraan varkenshaasje – 210
- Mediterraan stoofpotje met zachte polenta – 212
- Steak met gebakken witlof – 214

DESSERTS – 216

- Poweraardbeientaart – 216
- Powermadeleines – 218
- Millefeuille van aardbeien – 220
- Fluffy cheesecake met frambozen en chocolade – 222
- Claudia's appeltaart – 224
- Mangocheesecake – 226
- Claudia's speculaasmoelleux – 228
- Citroencheesecake met basilicum en aardbeien – 230

VOORWOORD

Een powerfeesteditie, want dit is mijn tiende boek!
Echt? Ja!

Wat zijn die jaren voorbijgevlogen. Daarom sta ik graag even stil bij mijn vorige boeken.

Wie mijn eerste boek heeft, weet dat ik gestart ben met een verhaal uit eigen ervaring.

Ik belandde twaalf jaar geleden in een stevige burn-out, of beter gezegd een emotioneel trauma dat gepaard ging met hyperventilatie, angstaanvallen en extreme vermoeidheid.

Had ik dit zien aankomen? Nee en ja, ik negeerde immers alle signalen (moeheid, huiduitslag op mijn gezicht, last van mijn maag...) die mijn lichaam gaf.

Tot mijn lichaam op een dag zelf zei: 'Stop'.

Ik voelde me helemaal uitgeput en verloren, ik was heel angstig en ik kwam mezelf elke minuut van de dag tegen.

Mijn proces van zelfontwikkeling is daar gestart. Natuurlijk wou ik zo snel mogelijk van die burn-out of extreme vermoeidheid af, maar dat ging zomaar niet. Je lichaam neemt de tijd die het nodig heeft. Het gaat zo snel of zo traag als het zelf wil.

Zelfs nu, na al die jaren, ondervind ik nog steeds naweën van alles wat ik toen heb meegemaakt, maar dat is oké.

Door meer te luisteren, te voelen en duidelijke grenzen aan te geven, gaat het goed. Hoewel stress en druk nog steeds een gevaarlijke adder onder het gras blijven.

Dit werd uiteindelijk de start van een mooi verhaal, mijn verhaal. Ik bouwde onbewust een nieuw pad voor mezelf. Ik was al langer op zoek naar hoe ik gelukkig kon worden, hoe ik mijn talenten kon ontwikkelen, wat ik wou en wie ik echt wou zijn.

Boeken schrijven stond toen nog niet op de lijst.

Ik startte met een blog. Ik voelde dat mensen nood hadden aan ondersteuning om meer rust te vinden. We lopen vaak gebukt onder de dagdagelijkse stress, de *to do's*...

We racen maar door tot we beseffen dat we het anders willen.

Maar dan merken we dat het niet zo makkelijk of vanzelfsprekend is om op de rem te duwen. Een houvast, een moment voor jezelf, dat is wat we meer en meer nodig hebben.

Maar hoe pakken we dat aan?

Daarnaast wou ik ook mensen laten bruisen van de energie, vandaar de keuze voor de term POWER of ENERGIE. Zonder energie heb je geen zin om te sporten, heb je geen zin om gezond te koken. Zonder energie voel je je niet 100%. Het start allemaal vanbinnen in je lichaam.

Ik ontwikkelde dus recepten met de klemtoon op energie en niet op gewicht. Eenvoudige, lekkere recepten voor iedereen, voor een gezond lichaam, waarbij we niet bezig zijn met calorieën of ingewikkelde diëten. Ik deelde deze recepten op mijn blog en sociale media. Zo ontdekte ik dat steeds meer mensen er nood aan hadden. Ik wou mijn recepten graag bundelen en zo kwam er een eerste boek. Een boek waarin mijn drie belangrijke pijlers ontstonden: food, mind en beweging. Na *Power* kwam al snel *Powerbody*, *Powerboost* en de *Power planner*. Deze boeken hielpen duizenden mensen aan meer energie, rust en balans.

Ik ontvang dagelijks mails van mensen die dankbaar zijn voor de hulp die ze aan de Powerboeken hebben gehad. Ze nemen ze mee op reis, lezen ze in hun bed als steun, als hulp, als motivatie en zoveel meer.



Ik zie boeken boordevol met post-its bij hun favorieten recepten, meditaties en oefeningen. Er kwamen inspirerende yogareizen, Powerkaarsen om een rode draad en een prachtige connectie te maken met elkaar. Een Power Vibe.

In mijn boeken gaat het niet over regeltjes, of over calorieën of perfectie, maar over het naar een hoger niveau tillen van je gezondheid, je weer vrij voelen en niet meer in gevecht gaan met je eigen lichaam. Veel mensen zijn gefrustreerd over hun lichaam, de ene dag al wat meer dan de andere. Stel je voor dat je op een dag opstaat en vol energie zit, dat je niet meer hoeft te denken aan wat je wel of niet mag eten en dat je je goed voelt in je lichaam.

Dat is mijn doel voor jou, dat je niet meer kijkt naar dat getal op de weegschaal, maar dat je op een natuurlijke en gezonde manier jezelf laat zien.

Er kwam steeds meer vraag naar een volledig kookboek met alleen maar recepten. Daarom maakte ik *Een dagelijkse portie power*, dat al in negende druk is. En in mijn nieuwe boek wil ik jullie, mijn lezers, bedanken! Want dankzij jullie is er een feestboek.

Een tiende boek!

In dit boek zet ik graag de dertig beste recepten van de afgelopen tien jaar in de kijker, samen met een paar basics die je echt eens moet uitproberen en meer dan zeventig nieuwe recepten die je helemaal laten genieten. Deze keer zijn er ook feestrecepten voor die extra powerglitter aan tafel. Dus ga maar weer experimenteren en genieten in de keuken en tover die powermaaltijd op je bord.

Maak er een gezellig feest van en geniet.

Liefs, Claudia

INLEIDING

ZO ZIET MIJN POWERTAFEL ERUIT!

ALLES IS ENERGIE!

ALLES IS DUS POWER!

Alles bestaat uit trillingen. Ik, jij, de aarde, de bloemen en nog zoveel meer. Hoe meer trillingen, hoe hoger je energie. De ene zuigt energie uit je, de andere geeft je veel energie. Zo gaat dat ook met je voeding. In mijn boeken kies ik voor voeding met POWER, of dus met levenskracht.

GROENTEN AAN DE TOP

Groenten hebben bij mijn recepten de hoofdrol. Zonder groenten geen leven, toch?

Daarom vormen ze de basis van alles, groenten die mochten groeien in de volle grond en genieten van zonlicht. Ze bevatten meer energie dan planten die groeien onder kunstlicht. Hoe meer lichtenergie je plant heeft gehad, hoe voedzamer hij is.

VARIATIE

Stop met jezelf elke dag hetzelfde voor te schotelen. Het is makkelijk en we zijn echte gewoontedieren. Maar er is nog zoveel meer! Daag je lichaam uit door verschillende voedingsmiddelen. Want waarom zou er zo'n groot aanbod aan kleuren zijn van groenten en fruit? Kleur op je bord is uitnodigend. Hoe meer kleuren, hoe meer gezonde stoffen in je lichaam.

GELOOF NIET ALTIJD ALLES

Gewicht verliezen door appelazijn, seldersap drinken voor je gezondheid, van brood word je dik...

Ik wil dat je probeert om alles wat je leest goed te filteren. Probeer gewoon ontspannen en met een open blik te kijken naar gezonde voeding. Laat ons

zeggen dat wat van Moeder Natuur komt, meestal goed zit, voeding die zo weinig mogelijk bewerkt is. Door de jaren heen is ons modern voedingspatroon aangepast. Onze genen kunnen zelfs de voedings-evolutie niet meer volgen.

GEWICHT VERLIEZEN IS SIMPEL

Niet? Hoe vaak heb je dat al niet gehoord? Gewoon minder eten en meer sporten. Simpel toch? Het is een beetje zoals zeggen: gewoon veel geld verdienen en minder uitgeven. Helaas is gewicht verliezen veel complexer dan men het dikwijls voorstelt. Waarom? Ieder lichaam is uniek, je hoeveelheid spieren, de verdeling van je lichaamsvet, je genetische aanleg, je stofwisseling, je darmfunctie... Maar ook stress, te veel focus op je gewicht, je beweging, je portiegrootte en nog zoveel meer spelen een rol. Alles is verbonden met elkaar. Denk bijvoorbeeld aan stress. Bij mij zorgt dat voor een grotere eetlust, terwijl dit bij iemand anders net omgekeerd kan zijn. Of je komt thuis van een late shift en je hebt helemaal geen zin meer om iets gezonds op je tafel te toveren. Dus besluit je maar om een pizza te bestellen. Je voelt je schuldig en de volgende dag sla je dan maar een maaltijd over om de pizza te compenseren. Dit is een scenario dat iedereen jammer genoeg herkent.

DIËTEN MISLUKKEN

Meer dan 80 % van de mensen die starten met een dieet, hebben na een paar maanden of jaren weer hun gewicht van tevoren of wegen zelfs meer. Bovendien zorgen diëten voor eetstoornissen. Gewicht verliezen door maaltijden over te slaan, veel water te drinken, geen brood te eten, enkel sapjes of shakes te drinken... het wordt allemaal gepromoot via allerlei kanalen. Of dit negatieve gevolgen heeft

voor je lichaam, daar wordt met geen woord over gerept. Want we vallen af en dat is het doel, zonder stil te staan bij de mogelijke gevolgen. Word dus goed wakker voor je start.

Diëten is nefast voor je lichaam. Ons lichaam werkt nog op dezelfde manier als eeuwen geleden, toen er voedselschaarste was. Het is dus als het ware gewapend tegen gewichtsverlies. We hebben een ingebouwd gewichtsregulatiesysteem, het 'ideale' gewicht waarbij ons lichaam zich het meest comfortabel voelt.

Maar dat is vaak niet het gewicht dat we zelf willen of we hebben een ander ideaalbeeld. Hierdoor negeren we allerlei signalen die ons lichaam geeft (honger, vol gevoel...). Meer hierover kun je lezen in mijn boek *Een dagelijkse portie power in 30 minuten*.

'KOOLHYDRATEN?' EN WE RAKEN IN PANIEK

Ik krijg de kriebels van iedereen die koolhydraten de schuld geeft van alles. Veel mensen zeggen: 'Ik eet gewoon geen koolhydraten, dan val ik af.' Oké, maar als je koolhydraten schrapt, dan mag je ook geen fruit en groenten eten, want die zitten ook boordevol koolhydraten.

Zo werkt het niet. Integendeel, koolhydraten schrappen zorgt voor een slechte relatie met voeding, het hoeft niet en het brengt schade toe aan je lichaam. Amen!

Het is uiteraard een ander verhaal als je koolhydraten omwille van gezondheidsredenen moet beperken. Een maaltijd samenstellen zonder koolhydraten is trouwens bijna een onmogelijke opdracht. We hebben ze immers nodig, dus geloof de onzin niet om rijst, aardappelen en brood te schrappen en laat je niet misleiden. We worden bang gemaakt om koolhydraten te eten.

Geef toe, ben jij bang voor koolhydraten? Ja of nee? Natuurlijk ben je bang.

De enige reden waarom je 'ja' antwoordt, is omdat je niet weet hoe je lichaam koolhydraten verteert en hoe je lichaam functioneert.

Dus laten we koolhydraten weer aantrekkelijk maken. Hopelijk leg je dit boek nu niet aan de kant als ik je dit vertel.

Daarom wil ik even stilstaan bij een paar benamingen en die zullen alles verduidelijken:

■ **VOEDINGSVEZELS**

Voedingsvezels zijn koolhydraten die door je darmen niet worden verteerd of opgenomen. Het gaat om verschillende soorten vezels die verschillende effecten hebben in je lichaam. Voedingsvezels komen meestal voor in de celwand van planten.

Bij het malen van graan tot bloem wordt een groot deel van de vezels verwijderd. In volkorenproducten (volkorenbrood, zilvertviesrijst, ...) zitten meer vezels dan bijvoorbeeld in wit brood en witte rijst. Vezels zijn goed voor je lichaam, je darmen en je cholesterol.

■ **SUIKERS**

Suiker is een zoete stof die tot de koolhydraten behoort en van nature voorkomt in groenten, fruit en melk. Suikers zijn bouwstenen waarmee koolhydraten worden gemaakt. Ze bestaan uit één of twee suikermoleculen. De 'gewone' suiker die iedereen kent, bestaat bijvoorbeeld uit fructose en glucose. Overbewerkte voeding is meestal de grootste bron van suikers. Gewichtstoename is zeer complex, maar als je zaken zoals gesuikerde dranken kunt beperken, is dat altijd gezonder.

RECEPTEN

1 taart

Werktijd: 25 min.

Oventijd: 40 à 45 min.

Powerrijsttaart

- 200 g risottorijst
- 625 ml amandelmelk
- 625 ml vanillemelk
- 3 el honing
- ½ tl kurkuma
- saffraandraadjes
- 3 eieren
- 80 g speltmeel
- snufje zout
- 2 el rijstolie

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Kook de rijst in 30 à 40 minuten gaar op een zacht vuur in een liter van de twee soorten melk en blijf regelmatig roeren. Doe er de honing, kurkuma en wat saffraandraadjes bij.

Klop de eieren los met de rest van de melk en de rijstolie. Voeg er het meel en een snufje zout aan toe. Meng de rijst hierdoor als hij klaar is. Bekleed een vierkante bakvorm met bakpapier en giet hier het mengsel in. Bak 40 à 45 minuten in de voorverwarmde oven.

POWERTIPS

- Doe een laagje water in je kookpan vóór je de melk en de rijst toevoegt, zo kan de melk niet verbranden.
- Voeg chocolade, rozijnen of noten toe, als je dat wil.
- Deze taart is handig om mee te nemen.



4 personen

Werk: 10 min.

Oventijd: 25 min.

Broccoli-quinoaovenshotel

- 1 ui, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook
- handvol verse peterselie
- 500 ml groentebouillon
- 1 blik kikkererwten
- 2 broccoli's (400 g)
- 100 g quinoa
- 50 g parmezaan
- 400 g kalfsgehakt

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Kook de quinoa in de groentebouillon.

Neem een grote pan en bak het kalfsgehakt samen met de ui en de knoflook gaar. Voeg op het einde de verse peterselie toe.

Snijdt de broccoli in roosjes. Meng ze met de kikkererwten en het gehakt door de quinoa en doe in een grote ovenschaal. Werk af met de parmezaan. Plaats in de oven gedurende 25 minuten.



4 personen

Werk: 10 min.

Oventijd: 25 à 30 min.

Zalm met pompoen en broccolipesto

- 4 teentjes knoflook
- 3 el honing
- 50 ml olijfolie
- 2 el oregano
- 400 g pompoenstukjes
(diepvries)
- 4 stukken zalm
- 150 g snijbonen (in stukjes
gesneden)
- broccolipesto (zie p. 92)

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Hak de knoflook fijn en meng hem met de olijfolie, de honing, de oregano en peper en zout in een kom.

Bedek een bakplaat met bakpapier. Leg er de pompoenstukjes op en de zalm. Verdeel de honingdressing over de zalm. Gaar de zalm ongeveer 20 minuten en de laatste 5 minuten onder de grill.

Snijd ondertussen de snijbonen in reepjes en kook ze gaar in kokend water.

Dresseer de zalm met de pompoen, de snijbonen en de broccolipesto. Je kunt er ook pasta bij serveren met broccolipesto.





CLAUDIA'S
CLASSICS

MIJN FEESTELIJKE POWERKEUKEN

Powerapero + food to share, p. 176

Voorgerechten, p. 198

Hoofdgerechten, p. 210

Desserts, p. 216



2 personen
Werk: 5 min.

- 250 ml water
- 200 g bosbessen, diepvries
- 2 cm verse gember, geraspt
- 3 el honing
- ijsblokjes
- sap van 1 limoen
- spuitwater of plat water
- verse munt

Bosbessen-gembermocktail

Heerlijk smaakvol en verfrissend.

Doe het water, de bosbessen en de verse gember in een steelpan en breng aan de kook. Voeg er de honing aan toe. Laat het mengsel even sudderen. Pureer dan met de staafmixer. Laat nogmaals sudderen. Zet het pannetje dan aan de kant om af te koelen en zeef het mengsel.

Vul je glas met ijs en doe er scheut van de bosbessen-gemblersiroop in. Voeg een klein scheutje limoensap toe en vul aan met spuitwater of plat water. Werk af met de verse munt.

EERDER VERSCHENEN

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 EN FOTOGRAFIE

Claudia Van Avermaet

aangevuld met beelden van Getty Images

VORMGEVING

quod. voor de vorm. – Leen Depooter





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

© Uitgeverij Lannoo nv en Claudia Van Avermaet, Tielt, 2022

D/2022/45/435 – NUR 450/440

ISBN: 978 94 014 8900 3

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.

 thepowerloft
 ClauVanAvermaet
 claudiavanavermaet
 Claudia Van Avermaet



978 94 014 3261 0



978 94 014 4093 6



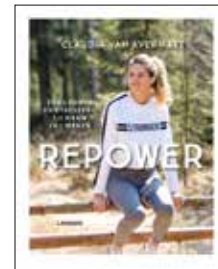
978 94 014 4984 7



978 94 014 5199 4



978 94 014 6139 9



978 94 014 6034 7



978 94 014 6645 5



978 94 014 7445 0



978 94 014 8526 5