



Nathalie  
Meskens

*Plan*  
**VEGAN**



# Inhoud

8-23  
INLEIDING

24-31  
MY SUPERFOODS IN A BLINK OF AN EYE

32-77  
BREAKFAST & SWEETS

78-95  
SOUPS

96-105  
DRESSING & MAYO'S

106-151  
SHARING IS CARING

152-157  
BBQ

158-177  
CHICKPEA CHAPTER

178-203  
FAST FOODIE

204  
TWO WEEK PLAN





## Breakfast & sweets

34-77

Smoothie bowls 34-39

Açaï bowl 36

Avocado bowl 37

Mango bowl 37

Blue majik bowl 38

Smoothies 40-43

Protein monster 42

Swirly 43

Purple rain 43

Juices 44-47

Aloha aloe 46

Barbarously 46

Pink lady 47

Beety berry 47

Fruit-Salads 48-51

Coco loco 50

Kuby 50

Mr. white 51

Cameroon 51

Crackers 52-55

Black rice crackers 54

Seed crackers 55

Snelle crackers 55

Side dishes 56-61

Homemade nacho's 57

Scrambled tofu 59

Ful medames 60

Sweets 62-63

Aardbei-framboos tofu-dessert 65

Asian kokosrijstpap met mango 66

Salty banana-peanut ice 69

Easy chocolate chip 70

Tofu-chocoladepuddong 73

Chai panna cotta met mango 74

Snickers 76

## Soups

78-95

Witloofsoep met amandel en appel 82

Arabische wortel-pompoensoep 83

Aardappel-prei-daslooksoep met  
croutons van kale 85

Pastinaak-knolserdersoep met  
graanmosterd 86

Shiitakebouillon 88

Oosterse noedelsoep 92

Miso-shiitakesoep 93

Gazpacho 94

## Dressings & mayo's

96-105

Basismayo 98

Caesardressing 98

Srirachamayo 99

Umeboshidressing 99

Basilicumolie 99

Geroosterde rode paprika  
amandeldressing 102

Pindadressing 103

Tahindressing 103

Cashew-aioli 104

Soja-sesamdressing 104

Green panther falafelsaus 105

## Sharing is caring

106-151

Chili sin carne 109

Snelle komkommer-en-rettich-kimchi 110

Japanse sesam-spinaziesalade 113

Buddha bowl 115

Thaise pinda's 118

Pindacrunch 119

Dhall 120

Lasagne met vegan béchamel en gegrilde  
groenten 123

Risotto met butternut en truffelolie 124

Groenegroentesalade met munt dressing  
127

Springroll met pindadip 128

Gefrituurde nem 131

Sweet potato 132

Gegrilde little gem met soja-  
sesamdressing 135

Spaghetti van courgette met avocadasaus 136

Geroosterde butternut met geroosterde  
cashewnoten 139

Gepofte pompoenpitten 141

Salade van rode biet, aardbei, basilicum en  
balsamico 142

Gegrilde rainbow salad 145

Rijstnoedelsalade met pinda en pomelo 146

Hasselback-aardappel 149

Salade met snijbiet 151

## BBQ

152-157

Gegrilde maissalade 154

Prei met citroentijm 155

Salade van gegrilde perzik, pruim en abrikoos  
met radicchio, rozemarijn en salie 157

## Chickpea chapter

158-177

Sweet potato dip 162

Hummus van kurkuma 163

Hummus van rode biet 164

Hummus van groene erwtjes 165

Chickpea curry 166

Falafel classic 170

Falafel met groene kruiden 171

Chickpea pancakes 174

Chickpea pancakes met appel en kaneel 175

Gemakkelijke hartige pannenkoek van  
kikkererwt met spinazie en champignon 177

## Fast foodie

178-203

Pizzadeeg 181

Snelle, superlekkere pizzasaus 182

Classic margherita 186

Pizza met gegrilde groenten en  
gekarameliseerde rode ui 187

Sushirijst 190

Sushi sweet potato-gember 191

Sushi met spicy jackfruit 192

Sushi met Japanse spinaziesalade,  
komkommer en tofu 193

Broccoliburger 196

Burger van boschampignons 197

Tacotofu 199

Guacamole 199

Tomatensalade 199

Pulled jackfruit 200

Broccolibitterballen 203





INLEIDING



## FOOD, BUT FIRST...

Superfijn dat ik je mag verwelkomen in dit tweede boek. Voor je verder leest, adem eens heel diep in en uit. Een minuutje of zo. Sluit je ogen terwijl je dat doet. Super. Nu heb ik je aandacht en ben je ontspannen. En daar wil ik dieper op ingaan in dit tweede boek. Ik wil je gidsen om bewust om te gaan met jezelf, je lichaam, je mindset, je voeding en je omgeving. We hebben maar één lichaam en hebben er alle belang bij om er verstandig mee om te gaan.

## NEVER STOP MOVING

Ik kan je niet genoeg op het hart drukken hoe belangrijk beweging is. Niemand zegt dat je een grand écart moet kunnen, maar elke dag je lichaam even aandacht geven, is gewoon een must.

Het begint eigenlijk zodra je wakker wordt. Denk eraan om je eens goed uit te rekken en te stretchen, rustig, zonder iets te forceren. Laat je lichaam voelen dat de dag begonnen is. Even stilstaan bij de dag en dankbaar zijn dat je überhaupt wakker geworden bent, want elke dag zijn er 151.600 mensen die dat niet doen. We zijn ons daar soms te weinig van bewust, vind ik. We leven alsof we onsterfelijk zijn en gaan er zomaar van uit dat we negentig jaar zullen worden. Maar de realiteit is voor velen helaas anders en daarom is het onze plicht om van elke dag iets te maken. Liefdevol, productief, plezierig, spannend, verdrietig of vermoeiend, als het maar niet zinloos is.



Kort na het maken van mijn eerste boek *Plan Boost* heb ik zelf yoga ontdekt. Gek dat ik zo lang gewacht heb om ermee te beginnen. Want het is zo goed voor je, niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je mindset. Je traint eveneens je gedachten en leert mediteren. Yoga is echt een meerwaarde naast de work-outs die ik doe, want die zijn meer gericht op kracht. Ik doe graag oefeningen met mijn eigen lichaamsgewicht omdat je die eender waar kan doen. En ik heb me van die ringen aangeschaft, omdat ik calisthenic work-outs indrukwekkend vind. Het kost amper iets en je doet er een volledige training mee van armen tot benen en buikspieren. En dan zijn er van die dingen zoals handstand of brug die je als jong meisje allemaal makkelijk kan en continu doet op de speelplaats. Gek genoeg stop je daarmee zodra je volwassen bent. Het is nochtans de ideale manier om op een speelse manier je lijf te trainen en jezelf te zien verbeteren in techniek. Die eerste handstand (tegen een muur) die je doet, trekt op niets en je breekt bijna alles wat naast je staat. Maar oefen het tien minuutjes, drie dagen per week, en je zal zien dat je op den duur geen muur of hulp meer nodig hebt. En... je voelt je weer dat meisje van tien op de speelplaats.

Wandelen blijft mijn favoriet van alles wat met bewegen te maken heeft. Ik heb twee honden, Butzi en Ziggy, en die moeten natuurlijk elke dag uitgelaten worden, maar ik heb evenveel nood aan de wandeling als zijzelf. Liefst in de prachtige natuur en eender welk seizoen, want ze hebben allemaal hun schoonheid.





A woman with blonde hair in a bun, wearing a peach-colored backless top, stands in a garden of succulent plants. She is looking to the right. The background is filled with various types of succulents, including some with purple flowers and others with thick, fleshy leaves. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

MY  
SUPERFOODS  
IN A BLINK  
OF AN EYE





## SUPER WHAT?

Superfoods hebben door een hoog gehalte aan goede voedingsstoffen en antioxidanten allerlei positieve effecten op de gezondheid. Eigenlijk zou ik in dit hoofdstuk elk ingrediënt uit dit receptenboek kunnen opnoemen. Want elk plant-based product is op zijn manier een superfood. Maar ik beperk me even tot het gamma van de superfoodpoeders. Deze lijst zou je echt in huis moeten halen, het zijn stuk voor stuk pareltjes van moeder natuur. Geen enkele superfood kan alle essentiële voedingsstoffen leveren die het lichaam nodig heeft, dus variëren en combineren blijft altijd een must.

## EN WADOETA?

Door het eten van superfoods zal je levenskracht en energie in grote mate toenemen. Ze verbeteren namelijk de algemene gezondheid, versterken het immuunsysteem, verhogen de serotonineproductie, verbeteren het seksleven, zuiveren en voorzien het lichaam van grote hoeveelheden noodzakelijke voedingsstoffen. Op deze manier verbetert je concentratievermogen, heb je meer energie en ga je zelfs op een positievere manier naar het leven kijken! Ook zal je door het eten van superfoods minder aangetrokken worden tot ongezond voedsel. Vaak hebben we de hele dag behoefte aan eten, alleen om ons bloedsuikerniveau op peil te houden, maar uiteindelijk krijgen veel mensen hierdoor slechts weinig echte voeding binnen omdat de meeste alledaagse voeding en fastfood geen positieve voedingsstoffen bevatten. Met superfoods kan je ook makkelijker een ideaal gewicht bereiken en gezonde voedingsgewoonten aannemen zonder dat je hiervoor een heel sterke wilskracht moet hebben. Dat heb ik namelijk op mezelf, mijn lief en mijn beste vriendin getest en het werkt echt zo.

Zodra je toch die heerlijke klassieke pizza naar binnen werkt, is het wel even om zeep, want zodra je old school fastfood binnenkrijgt, beginnen je darmen te communiceren met je hersenen en da's enkel ondeugende praat, geloof me. Been there done that, dus voel je geen loser als dat gebeurt. Het beste wat je kan doen als je even uit de bocht bent gegaan, is even vasten, al is het maar een paar uur. Zo heeft je lichaam de tijd om alle rommel te verwerken en als je dan weer clean begint met een heerlijke juice, dan verlang je niet meer zo naar die deugnietrij.

Heb je veel karakter, geef dan af en toe je darmen en andere organen eens een korte break en vast om de paar maanden eens tussen de 18 en 24 uur. Je krijgt er een heerlijke natural high voor terug en je zal je sterk en energiek voelen. Het klinkt moeilijker dan het is, want van die achttien uur slaap je natuurlijk al acht uur.

Zo doe ik het: ik eet mijn laatste maaltijd om 18u en eet de volgende dag opnieuw om 16u. Ik drink dan enkel water of wat heet water met verse munt als het water m'n oren uitkomt, maar that's it. Ik heb het nog maar een aantal keer gedaan, maar heb er alleen maar heel positieve effecten van ondervonden, dus probeer het zeker eens uit. Als je meer interesse hebt in vasten of langer vasten, doe dit dan onder begeleiding.

Sommige superfoods zoals cacao, hennepzaad en gojibessen leerde je al kennen in *Plan Boost*, maar zoals ik zelf elk jaar bijleer, vind je hierbij mijn nieuwe verslavende ontdekkingen.

Je mixt ze best in een smoothie, want:

- zo kan je makkelijk veel combinaties/varianties maken;
- als je je dag begint met een smoothie, heb je meteen een groot deel van je nodige voedingsstoffen binnen (en ook mentaal surf je een hele dag op een goed gevoel);
- eerlijk is eerlijk, ze zijn niet allemaal even lekker van smaak, maar zodra je ze blendt, verdwijnt de smaak naar de achtergrond en blijven enkel de indrukwekkende factoren aanwezig.

Alle positieve eigenschappen opnoemen per superfood is bijna niet te doen, want dat zijn er te veel en je zou denken 'ze valt in herhaling'. Dus heb ik een selectie gemaakt, maar laat dat je niet tegenhouden om zelf meer te lezen over deze wondergoedjes. Als je zwanger bent of borstvoeding geeft, worden superfoods vaak afgeraden. Mensen met ernstige ziekten wordt aangeraden om eerst advies in te winnen. Als je nog nooit eerder superfoods geprobeerd hebt, moet je het sowieso rustig opbouwen en niet meteen drie lepels in je smoothie gaan zwieren.

Volgende ingrediënten zijn mijn absolute topenergieleveranciers, maar ook hier wees waakzaam en maak de meest duurzame keuzes bij het bevoorraden van je kast.





# Blue majik bowl

## INGREDIËNTEN

2 bevroren zoete bananen  
1 pakje bevroren kokos  
1 el blauwe spirulina  
1 tl lucuma  
kokosmelk

## BEREIDING

Doe alle ingrediënten samen in een mixbeker, voeg een goeie scheut melk toe en mix.





## Tips

Een bowl kan je naar eigen smaak aanvullen met overschotjes uit je koelkast. De kunst is om te combineren tot je een lekkere mix krijgt die je zelf lekker vindt. Denk aan granen zoals quinoa, rijst; proteïnen zoals bonen, kikkererwten, tofu; rauwe of gegrilde groenten en een dressing.

# BUDDHA BOWL

voor 1 grote bowl

⌚ 20 min. (als je al wat voorbereid hebt. Als je alles from scratch moet maken (rijst koken, groenten garen...), duurt het wel langer

## INGREDIËNTEN

150-200 g gekookte rijst  
½ avocado, in sneetjes  
3-4 blokjes geroosterde butternut (zie blz. 139)  
1 grote el spinaziesalade (zie blz. 113)  
3-4 kleine gegrilde asperges  
1 el gepofte pitten

Voor de miso-gemberdressing:  
5 cm gember, geschild en in stukjes gesneden  
2 el misopasta  
100 ml water  
2 el sushi azijn  
sap van ¼ citroen  
1 el sojasaus  
4 el sojaolie

## BEREIDING

Vul je favoriete sla bowl met de gekookte rijst. Werk verder af met avocado, geroosterde pompoen en spinaziesalade. Meng alle ingrediënten voor de miso-gemberdressing in een mengkommetje. Roer alles even door met een klopper, lepel of vork. Dresseer met gepofte pompoenpitten en 3 eetlepels miso-gemberdressing.

## Ter inspiratie

**basis:** rijst, quinoa, boekweit, sobanoedels...

**proteïnen:** bonen, kikkererwt, linzen, mais...

**greens:** gegrilde groene asperges, gestoomde boontjes, broccoli, edamame...

**nog meer groenten:** tomatenblokjes, avocado, gemarineerde komkommer, geroosterde komkommer, gemarineerde rode kool...

**sous of dressing:** miso-gember, soja-sesam, tahin...

**toppings:** gehakte amandel, gepofte rijst, pindacrunch (zie blz. 119), gepofte pitten (zie blz. 141), groene kruiden zoals koriander, munt, basilicum...



# DHALL

voor 6 porties  
⌚ 20 min. voorbereiding  
30 à 40 min. bereiding

## INGREDIËNTEN

2 el olie om te bakken  
1 tl komijnzaad  
1 tl geel mosterdzaad  
3 kardemomzaadjes  
1 kaneelstokje  
3 kruidnagels  
4 cm gember, fijnggehakt  
2 teentjes knoflook, fijnggehakt  
1 groene of rode chili  
1 witte ui, fijngesnipperd  
250 linzen (beluga, rode of groene)  
2 tomaten, in blokjes  
1 l water  
1 tl garam masala (Indiaas kruidenmengsel)  
½ tl kurkuma  
½ chilipoeder  
1 tl witte peperpoeder  
2 blaadjes laurier

Afwerking  
enkele blaadjes koriander  
kokos- of sojayoghurt

## BEREIDING

Warm de olie op en bak het komijnzaad, het mosterdzaad, de kardemom, het kaneelstokje en de kruidnagels een paar minuten aan. Voeg de gember, knoflook, chili en ui toe en laat enkele minuten mee aanfruiten. Als de ui mooi glazig is, voeg je de linzen, tomaten en het water toe.

Na 10 minuten voeg je de rest van de droge kruiden (garam masala, kurkuma, chilipoeder, witte peperpoeder en laurierblaadjes) toe en laat nog 20 à 30 minuten zachtjes doorkoken tot de linzen gaar zijn.

Werk af met wat korianderblaadjes en yoghurt.

