

INHOUD

11	INLEIDING
14	› HOEVEEL MOET JE ETEN?
19	› WAT MOET JE ETEN?
26	› WAAR MOET JE ETEN?
27	› MET WIE MOET JE ETEN?
28	› HOE MOET JE ETEN?
29	› WANNEER MOET JE ETEN?
35	› HEALTH COACH ANOUK AAN HET WOORD
39	RECEPTEN

RECEPTEN

41 PRE-FAST BREAKERS

- 43 Bulletproof turmeric coffee
- 44 Bulletproof pumpkin spice coffee
- 47 Bulletproof iced coffee
- 48 Bulletproof chai style tea
- 51 Bulletproof matcha tea
- 52 Fris witte kool-wortel-appelsap
- 55 Funky komkommersap
- 56 Spicy energy drink
- 59 Sunshine drink
- 60 Pink gazpacho

63 FAST BREAKERS

- 65 Breakfast after-eightdrankje
- 66 Crackers met homemade choco-pasta
- 69 Vanillewafeltjes
- 70 Karamel-zeezoutgranola uit de pan
- 73 Ontbijtfrittata met zoete punt-paprika en hamblokjes
- 74 Linzensoep met saliekrokantjes
- 77 Oreganofocaccia met tapenade van zongedroogde tomaten
- 78 Quinoaquiche met broccoli en zalm
- 81 Kleurrijke salade
- 82 Healthy mac 'n cheese
- 85 Avocado salad

- 86 Spicy gepofte zoete aardappel met pulled chicken
- 89 Zalm met cajunkruiden, lizensalade en skyr
- 90 Avocadobrood
- 93 Asperge-citroenrisotto
- 94 Pompoenetti met noten-kaaspesto
- 97 Soep van prei en boterboontjes met krokantjes van groene kool
- 98 Courgettebootjes met champignons en parmezaansaus
- 101 Chickpea soup
- 102 Carpacciowraps

105 DINNER

- 107 Bonenschotel met gebakken berloumi
- 108 Spicy seitanschotel
- 111 Zalm in een krokant jasje van mosterd en skyr
- 112 Poké bowl met gemarineerde tempé
- 115 Zeebaars met pesto van kapper-tjes en gedroogde abrikozen
- 116 Milde groene kokoscurry met koolvis
- 119 Scampi-courgetti
- 120 Halloumi met bloemkoolrijst
- 123 Zeetong met frietjes van zoete aardappel

- 124 Couscoussalade met rode bonen, erwten en kalkoenfilet
- 127 Gratin van gegrilde aubergines
- 128 Oosterse burger met wortelfrietjes
- 131 Kippengehaktballetjes in tomatensaus met knolselderpuree
- 132 Veggies pita
- 135 Wok met spruitjes en krokante tempé
- 136 Stoofpotje van kabeljauw met venkel en tomaat
- 139 Zalm met zoete aardappel en honing-chilimarinade
- 140 Thai beef salad
- 143 Spaghettipompoen carbonara met erwten
- 144 Vol-au-courgette met portobello

147 SNACKS & DESSERTS

- 149 Frozen sushi
- 150 Bliss balls
- 153 Healthy chicken nuggets
- 154 Goodnight smoothie
- 157 Midnight cookies
- 159 Pindakaas-banaanrepen

- 160 Power smoothie
- 163 Havermoutsnickers
- 164 Chia-limoenpannenkoeken
- 167 Yoghurt bites
- 169 16:8 proteïneshake
- 170 Mousse van (bos)bessen
- 173 Brownies
- 174 Fast Sloppy Joe
- 177 Proteïne latte
- 179 Raw chocolademousse
- 180 Mini appelflapjes
- 183 Worteltaartje
- 184 Crème van pistache met gedroogde abrikoos
- 187 Softijs van banaan

**IK HEB HET
NOG NOOIT
GEDAAN,**

**DUS IK DENK
DAT IK HET
WEL KAN.**

— PIPI LANGKOUS



INLEIDING

Ik schreef de voorbije jaren enkele boeken met voedingsadvies en leidraden om je gezondheid te verbeteren. Telkens keert bij mijn lezers dezelfde vraag terug: 'Dokter, wat moet ik nu eigenlijk concreet doen?' Hoog tijd dus voor een volgend avontuur in boekenland.

De meeste mensen weten ondertussen wel wat gezond is en wat niet. Niemand zal voor een groot bord broccoli zitten twijfelen of het niet verstandiger is om het te laten staan... Toch blijkt het voor velen niet elke dag te lukken om de juiste keuzes te maken.

Kennis over voeding alleen is dus niet het antwoord. *We know*. We moeten dit op lange termijn oplossen. Een groep Amerikaanse wetenschappers onderzocht welke obstakels mensen het vaakst tegenkomen in hun zoektocht naar een voedingsplan dat werkt voor hen en blijft werken.

De grootste uitdaging blijkt het maken van gezonde keuzes op grote stressmomenten. Meer dan 60% van de ondervraagden geeft aan regelmatig te vervallen in emo-eten of stresseten.

53% heeft problemen met de planning en organisatie van de maaltijden, op de voet gevolgd door mensen die last hebben van craving en niet kunnen stoppen met snacken tussendoor, ook al hebben ze geen honger. Op de vierde plaats staat een groep van 40% die niet geniet van zijn maaltijd en veel te snel eet. Andere redenen in de top tien zijn vaak op restaurant moeten gaan, te grote porties nemen, geen tijd hebben om te koken, te veel alcohol drinken, niet weten wat je moet klaarmaken en druk van je omgeving, je kinderen bijvoorbeeld, of mensen die keuzes maken.

Zeggen wat je wel en niet mag eten werkt heel goed op korte termijn, zoals het eliminatiedieet uit De Lijst bijvoorbeeld. Maar als je op lange termijn gezond wil eten en leven, zal je zelf je framework moeten maken. Kijken wat voor jou werkt, wat niet werkt, en op basis daarvan je eigen plan maken.

Ik wil je helpen om zelf te leren kiezen en beslissen wat goed is voor je. Niet door je een maaltijdplan voor te schotelen of door je te zeggen dat je een ketogeen, low-carb- of high-fatdieet moet volgen. Ik wil je begeleiden om stil te staan bij een bepaald gedrag, om dat gedrag te kunnen stoppen, om je lichaam met de juiste nutriënten te voeden en je tegelijk de voldoening te geven om van je maaltijden te genieten.

Daarom schrijf ik dit kookboek. Niet om je hand vast te houden, niet om je te zeggen wat je wanneer moet eten, maar wel om je een breed keuzepalet aan te bieden, zodat je leert om zelf de touwtjes in handen te nemen. Dé uitdaging voor jou ligt in het vinden van een praktische, haalbare manier om jezelf te verwennen met voedende, lekkere maaltijden. Daarom heeft mijn team van *health coaches* – met topcoach Anouk aan de leiding – deze recepten verzameld.

Ik wil je daarnaast ook weer een aantal adviezen meegeven. Over uitdagingen, goeie voornemens en doelstellingen. En antwoorden op de belangrijkste vragen geven, de hoe's, de watten en de waaroms waar je mee zit.

AL HEEL VROEG IN ONS LEVEN WORDEN SNOEP EN CHIPS GEKOPPELD AAN ONS INTERN BELONINGSSYSTEEM.

'1 januari. Vanaf vandaag eet ik gezond. Gedaan met koekjes en chocolade, ik eet geen chips meer bij de film 's avonds en de stop gaat op de wijnfles.' Herkenbaar? Heb je dit wel vaker tegen jezelf gezegd, maar lukt het telkens niet? Je bent niet alleen. Van alle goede voornemens die op Nieuwjaar gemaakt worden, blijft na twee maanden nog amper iets overeind. Te veel tegelijkertijd willen doen: dat werkt niet. Om nieuwe gewoontes te creëren moet je iets voldoende lang blijven doen. In *Nooit meer naar de dokter* heb ik uitgelegd dat we de bedrading in onze hersenen kunnen veranderen, maar dat we dat minimaal 21 dagen na elkaar moeten volhouden. Als je alles ineens aanpakt, is de uitdaging overweldigend en de kans om te 'breken' groter. Als je te veel hooi op je vork neemt, geef je jezelf een vrijgeleide om te falen. Ga voor de minimale interventiestrategie, kies één kleine verandering per twee of drie weken. Veel kleine veranderingen over een lange periode doorvoeren zal je kans op succes gigantisch doen stijgen!

Werk met positieve doelstellingen. Leg jezelf geen restrictie op, maar denk om. Zeg niet 'ik eet geen koekjes meer' maar wel 'deze namiddag eet ik iets voedzaams'. Een positieve ingesteldheid geeft veel meer kans op slagen. Dat heeft te maken met de onbewuste geest, een 'NIET' horen werkt heel restrictief en roept weerstand op. Deze techniek, die we *reframing* noemen, vergt wat oefening. Maar als je leert om telkens om te denken, heb je jezelf al de helft van de overwinning bezorgd.

Hoe komt het eigenlijk dat we zo aangetrokken worden door suikers en vetten? Het antwoord hierop is heel complex. We worden beïnvloed door ons hormonaal systeem, ons psychologisch systeem, marketing, reclame en culturele gewoontes. Ik heb helaas nog maar zelden reclame gezien over een aantrekkelijk bordje broccoli. Gelukkige gezinnetjes aan tafel rond een schaal dampende frietjes daarentegen... Al heel vroeg in ons leven worden snoep en chips gekoppeld aan ons intern beloningssysteem. Als je braaf bent in de winkel, krijg je aan de kassa een snoepje. Dat soort 'onschuldige' dingen kan uiteindelijk leiden tot 'ik heb vandaag hard gewerkt, nu beloon ik mezelf met een zak chips in de zetel'. Onze hele perceptie over voeding raakt misvormd, kijk maar eens rond in de supermarkt, de ongezonde voeding schreeuwt letterlijk om je aandacht. Dat los je niet zomaar in 1-2-3 op. We zitten op het verkeerde spoor, maar er is – hoera! – een merkbare verschuiving aan de gang.

FRIS WITTE KOOL- WORTEL-APPELSAP

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- 300 g witte kool
- 1 middelgrote wortel
- 1 kleine appel

BEREIDING

Rasp de witte kool, ongeschilde wortel en ongeschilde appel.

Doe alles in de sapcentrifuge.

Geniet ervan!



WITTE KOOL

- De grootste bron van vitamine C onder de kolen.
- Door de overvloed aan vezels maakt witte kool je microbiom gezonder en ondersteunt ze mee het spijsverteringsstelsel.
- Ze bevat flavonoiden en fenolen, oftewel fytonutriënten met heel hoge antioxidatieve eigenschappen, waardoor het regelmatig eten van kool een duidelijke invloed heeft op de preventie van cardiovasculaire aandoeningen en diabetes type 2.
- Ze bevat sinigrine, een zogenaamde NRF-2-activator: een stof die de stress op de cellen in de hand houdt, een belangrijke eigenschap om veroudering en de ontwikkeling van bepaalde kankers tegen te gaan.



CRACKERS

MET HOMEMADE CHOCOPASTA

GEZONDE CHOCOPASTA

- INGREDIËNTEN
VOOR 1 GROTE POT
- 120 g donkere chocolade
 - 200 ml kokosmelk
 - 2 el Tagatesse
 - 80 g gekookte rode biet
 - 1 el olijfolie
 - ½ tl Xantana
 - 30 g gehakte hazelnoten
 - Snuifje zout

BEREIDING

Smelt de chocolade in de kokosmelk en doe er de Tagatesse bij.

Mix met de gekookte rode biet, olijfolie en Xantana. Gebruik een staafmixer tot de choco wat elastisch wordt. Als je er een streep in kan trekken die blijft staan, is hij goed. De choco wordt sowieso nog vaster als hij even in de koelkast staat.

Meng er de hazelnoten onder (je kan ze altijd even mee mixen, afhankelijk van hoe fijn je ze wilt).

Werk af met een snuifje zout en giet de choco in een pot. Bewaar in de koelkast.

CRACKERS

- INGREDIËNTEN
VOOR 4 PERSONEN
- 60 g lijnzaad
 - 25 g pompoenpitten
 - 25 g zonnebloempitten
 - 12 g sesamzaad
 - ½ tl zout
 - 90 ml water
 - 1 el olijfolie

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng zaden, pitten en zout in een kom en voeg het water toe. Laat 30 minuten weken. De zaden en pitten hebben het vocht opgenomen en een beslag gevormd.

Voeg olijfolie toe en meng alles goed door elkaar.

Spreid het beslag uit over de met bakpapier beklede bakplaat, zodat ongeveer de helft bedekt is. Leg hierover een tweede vel bakpapier en druk met een deegroller/fles goed aan. Zorg ervoor dat het beslag overal ongeveer even dik is.

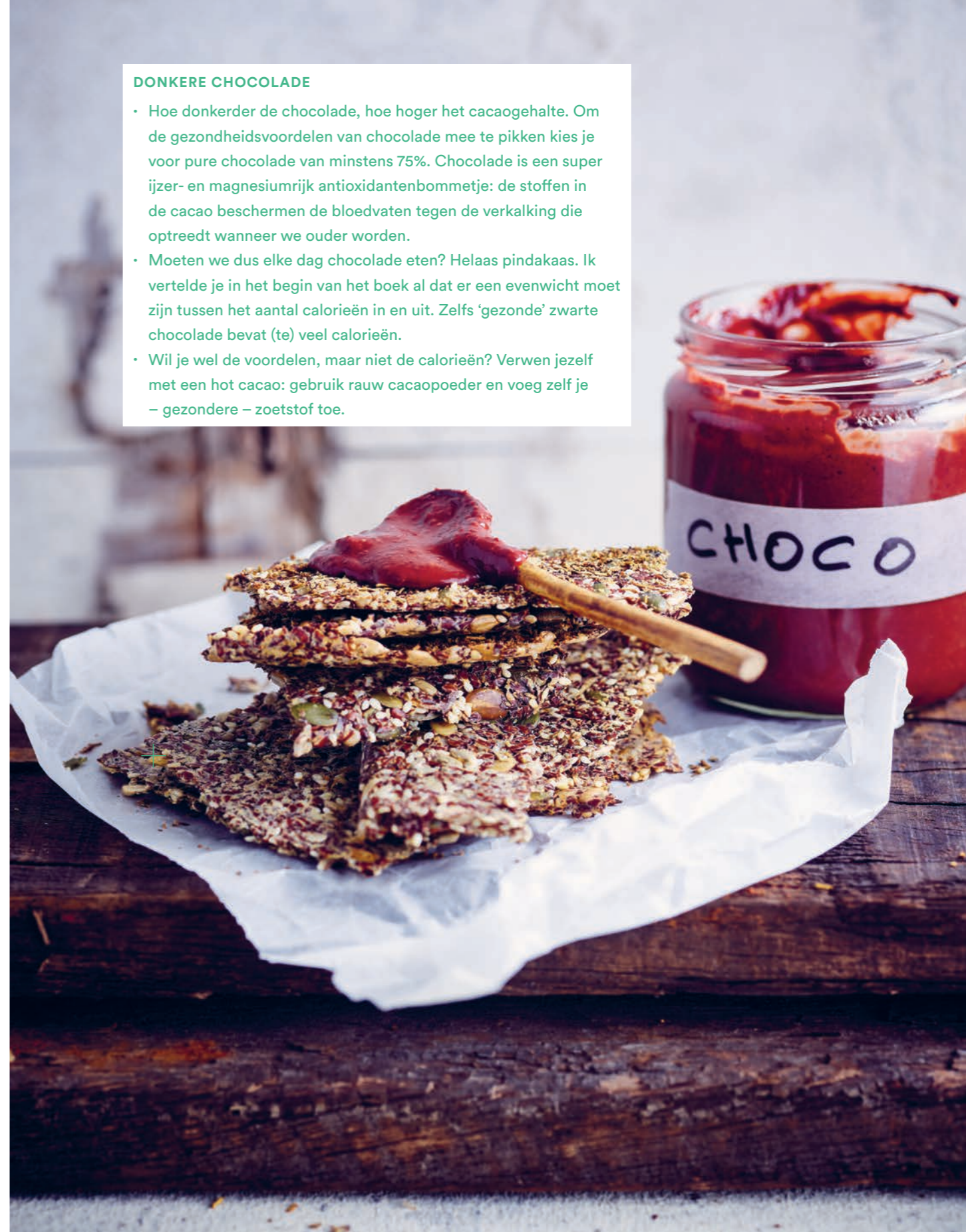
Plaats de bakplaat 20 minuten in de oven.

Snijd de cracker vervolgens in vier stukken. Draai ze voorzichtig om en zet de plaat nog 5 minuten in de oven. Laat de crackers afkoelen op een rooster.

Voor hartige crackers voeg je wat gedroogde kruiden toe.

DONKERE CHOCOLADE

- Hoe donkerder de chocolade, hoe hoger het cacao gehalte. Om de gezondheidsvoordelen van chocolade mee te pikken kies je voor pure chocolade van minstens 75%. Chocolade is een super ijzer- en magnesiumrijk antioxidantbommetje: de stoffen in de cacao beschermen de bloedvaten tegen de verkalking die optreedt wanneer we ouder worden.
- Moeten we dus elke dag chocolade eten? Helaas pindakaas. Ik vertelde je in het begin van het boek al dat er een evenwicht moet zijn tussen het aantal calorieën in en uit. Zelfs 'gezonde' zwarte chocolade bevat (te) veel calorieën.
- Wil je wel de voordelen, maar niet de calorieën? Verwen jezelf met een hot cacao: gebruik rauw cacao poeder en voeg zelf je – gezondere – zoetstof toe.



QUINOAQUICHE

MET BROCCOLI EN ZALM

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 100 g quinoa
- 5 eieren
- 2 el lijnzaad
- Verse zwarte peper
- 350 g broccoli
- Tiental kerstomaatjes
- 150 g gerookte zalm
- 125 g feta
- Dille

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet door een zeef en laat afkoelen.

Meng de quinoa met 1 losgeklopt ei, het lijnzaad en de zwarte peper.

Schep het mengsel in een met bakpapier beklede taartvorm. Duw goed aan met een lepel. Zet 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Snijd de broccoli in kleine roosjes. Snijd de kerstomaatjes in twee.

Klop de overige 4 eieren los en giet in de taartvorm. Doe er de broccoli, tomaatjes, zalm en verbrokkelde feta bij. Werk af met dille en wat peper.

Zet een 30-tal minuten in de oven tot het eimengsel goed gestold en de feta gesmolten is.



ZALM

- Zalm is een van de beste bronnen van omega 3-vetzuren. Omdat we meestal niet weten waar de vis die op ons bord komt, gevangen wordt, raad ik je aan om voor de meest wilde vissoort te kiezen. Hoe wilder de vis, hoe meer omega 3, hoe sterker zijn spieren en hoe groter de eiwitbron.
- Zalm bevat vitamines, kalium en selenium, een mineraal met een belangrijke functie in het verouderingsproces. Het zorgt voor een goede werking van de schildklier en beïnvloedt auto-immuunaandoeningen. Het hoge vitamine D-gehalte compenseert het tekort aan zonlicht (die andere grote vitamine D-bron) waar we in onze streken vaak mee kampen.
- De rode kleur van de vis komt van het masterantioxidant astaxanthine, dat onder meer aderverkalking voorkomt.



MILDE GROENE KOKOSCURRY MET KOOLVIS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 wortelen
- 1 broccoli
- 1 kleine paksoi
- Olijfolie
- 3 cm verse gember
- 1 stengel citroengras
- 1 el groene currypasta
- 400 ml kokosmelk
- ½ blokje visbouillon
- 600 g koolvis
- 250 g volkoren rijst
- 3 lente-uitjes
- ½ bosje koriander (of bladpeterselie)
- 4 el ongezouten pinda's
- Peper en zout
- 1 limoen



KOKOSMELK

- **OPGELET!** De term kokosmelk wordt zowel voor de variant uit blik als uit brik gebruikt, maar er is wel degelijk een verschil. Kokosmelk uit blik, ook wel 'room' genoemd, is vetter en dikker en beter geschikt om in gerechten te verwerken. Kokosmelk om te drinken is magerder en ook dunner.
- Deze melk verkrijg je door vruchtvlies te mixen en te mengen met water. Ze komt niet van nature voor in vloeibare vorm, in tegenstelling tot kokoswater, dat je wel gewoon in de vrucht vindt als je een gaatje boort door de harde noot.

BEREIDING

Pel en snipper de ui en de knoflook. Schil de wortelen en snijd in blokjes. Maak de broccoli schoon en verdeel in kleine roosjes. Maak de paksoi schoon en halveer in de lengte.

Stoof de ui en de knoflook in wat olijfolie aan. Rasp er de gember bij en roer goed om. Halveer het citroengras en voeg toe.

Doe de wortelen, de paksoi en de broccoli in de stoofpot en lepel er de currypasta onder. Roer goed los tot de geuren vrijkomen.

Voeg de kokosmelk toe en leng aan met water tot de groenten net onder staan. Verkruimel er het bouillonblokje bij. Breng aan de kook, zet het vuur zachter en laat de curry 10 minuten op een zacht vuur sudderen.

Leg er dan de visfilets op en laat nog eens 5 minuten sudderen.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de lente-ui en de koriander. Hak de pindanoten grof.

Breng de curry op smaak met limoensap.

Verdeel over kommetjes en werk af met lente-ui, koriander en noten. Serveer met de rijst.



BLISS BALLS

INGREDIËNTEN

15 STUKS

- 130 g (ongeveer 17 stuks) gedroogde dadels
- zonder pit
- 70 g cashewnoten
- 2 el water
- 30 g raw cacao poeder

BEREIDING

Mix de dadels en cashewnoten volledig fijn in de keukenmixer. Voeg 2 eetlepels water toe en mix nogmaals. Er ontstaat een plakkerig en stevig mengsel.

Draai 15-17 balletjes in de palm van je hand. Maak je handen een beetje nat.

Zet een schaalje cacao poeder klaar en rol de balletjes er stuk voor stuk door. Laat 2 uur in de koelkast opstijven.



RAUWE CACAO

- Rauwe cacao is de puurste vorm van zwarte chocolade en is heel rijk aan antioxidanten dankzij de flavonoïden, die de vrije radicalen in het lichaam bestrijden.
- Hij onderdrukt het risico op hart- en vaatziekten, is goed voor je cholesterol en helpt je bloeddruk naar beneden te halen, zelfs met een kleine hoeveelheid per dag.
- Hij regelt de endorfineproductie, wat een aangenaam gevoel van voldoening en bevrediging geeft. Rauwe cacao bevat ook serotonine en werkt als antidepressivum.
- Hij bevat ook theobromine en cafeïne, stoffen die ons brein kunnen stimuleren. De vetten in cacao hebben geen invloed op het cholesterolniveau van het lichaam, maar gaan integendeel ondersteunend werken. In pure vorm dus alleen maar voordelen!

