

POWERWOMAN

CLAUDIA VAN AVERMAET

POWERWOMAN



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS



INHOUD

De basis van een POWERWOMAN	15
De premenopauze & menopauze, hoe zit dat nu echt?	41
Jouw mindset als superkracht	53
POWERWOMAN-work-outs	59
Het POWERWOMAN-plan	71
Recepten	87
Ontbijt	89
Koffie-chiapudding met kiwi	90
PRWWMN zadenbrood	93
Berry proteïn breakfast	94
Supersnel bananenbrood	97
Spinazie-powermuffins	98
Frambozen-chocolade-havermoutpap	101
Havermoutpap met krokante chocoladekoek	102
PWRWMN granola	105
Roerei met banaan en spinazie	106
Proteïn pancakes	109
Skyr-ontbijtvlaai	110
Homemade proteïnepoeder	113
Edamame-cottagecheesetoast	114
Lunch	117
Tortillaquiche	119
Tropisch sushitorentje	120
Appelsien- en halloumisalade	123
Kipsalade met appel	124
Tuna tomato	127
Prei-tagliatelle met een eitje en garnaltjes	128
Crispy proteïn snack	131
PWRWMN caesarsalade	132
Broccolitaart met kip	135
Proteïnemayonaise	136

Quinoasalade met feta & wortel	139
Salade van sinaasappel & burrata	140
Preitaart met spekjes	143
Opgeklopte ricotta met tomaat & radijs	144
Perzik-burratasalade	147
Wrap met kip & halloumi	148
Broccoli-linzensalade	151
Tuna panzanella	152
Mango-komkommersalade	155
Salade van kikkererwten en meloen	156
Taboulé van fijne kruiden & radijs	159
Gevulde courgettewrap	160
PWRWMN tomatenhummus	163
Dinner	165
Parelcouscous met pittige pesto en parmahamchips	166
Ovenschotel met zoete aardappel, spinazie en gehakt	169
Spinazie-artisjokovenschotel met kip	170
Farro met kerstomaten, ham en kruiden	173
Zoete-aardappeltaco's	174
Romige paprika-tomaatpasta met kalfsworst	177
Zalm met krokante rijst & PWRWMN bowl	178
PWRWMN lasagne	182
PWRWMN pizza	185
Gevulde courgette met zalm en geitenkaas	186
Gnocchi met spekjes, artisjok en spinazie	189
Pasta met bloemkoolsaus en gehaktballen	190
One pot lasagne	193
Zoete aardappel met feta & zalm	194
Blesotto met feta en rode pesto	197
Hamburgers met zongedroogde tomaten en zoeteaardappelwedges	198
Gnocchigratin met tomatensaus en gehaktballen	201
Zonnige bulgursalade	202
Proteïnemoussaka	205

Dessert	207
Cereal bars met chocolade	208
Wortelcake met romige topping	211
Chocolade-notenpastakoekjes	212
Appeltiramisu	215
Yoghurtcake met bosbessen	216
PWRWMN krokante havermoutkoekjes	219
PWRWMN chocolademousse	220
PWRWMN aardbeientaart	223
Krokante koekjes met chocolade en dadels	224
PWRWMN brownies	227
Normandische appeltaart	228
Framboos-pistachetiramisu	231
Snelle proteïnechocoladetaart	232
Clafoutis met kersen	235
PWRWMN proteïnesmoothie	236
Dankwoord	239
Referenties	243
Index	252



HET POWERWOMAN-PLAN = 28 DAGEN, 15 MINUTEN PER DAG

Dag 1-7: Mindset en verbinding met jezelf.

Dag 8-14: Meer focus op work-out met kracht.

Dag 15-21: Zachtjes opbouwen en een terugval is oké.

Dag 22-28: Maak het helemaal van jou. Pas aan waar nodig is.

Korte, krachtige 10-15 minutenwork-outs voor groot resultaat, zelfs met een druk weekschema (via een QR-code in het boek, zie p. 75).

60 POWERWOMAN-RECEPTEN

Heerlijke voedzame proteïnerecepten om je lichaam en geest te ondersteunen

POWERWOMAN-COMMUNITY

Word lid van een inspirerende groep vrouwen die elkaar motiveren en ondersteunen. Samen sterker, samen succesvoller.

Extra in jouw toolbox:

- een POWERWOMAN-playlist om je te motiveren.
- downloadbare schema's en planners om jou extra te helpen en motiveren



VOORWOORD

Lieve POWERWOMAN,

Hier zit ik dan, met mijn pen in de hand, bezig met de inleiding van mijn 12de boek. En hoe vertrouwd dat proces ook voelt, het blijft elke keer spannend. Alsof ik opnieuw aan een avontuur begin, een kans om mijn passie en kennis te delen met jou, maar ook om mezelf weer uit te dagen. Ik zie het ook als een nieuwe kans om vrouwen te laten zien wat ze allemaal kunnen bereiken, om samen te timmeren aan een leven met meer balans, minder druk en meer voldoening.

Vaak vragen mensen zich af wat ik na al die boeken nog kan schrijven, maar voor mij is dat nooit de echte vraag geweest. Wel sta ik stil bij hoeveel mensen ik nog kan inspireren en motiveren om een krachtig, energiek en liefdevol leven te leiden. Met elk boek dat ik schrijf, hoop ik die groep nog wat groter te maken. Maar ongeacht dat aantal blijft de boodschap even belangrijk: je hoeft niet te streven naar perfectie, maar wel naar een leven waarin je jezelf volledig accepteert en voor jezelf kiest. Een leven waarin je jouw kracht omarmt, zowel fysiek als mentaal.

De tijd is nu gekomen voor die 'nieuwe' kijk op je leven. Door mijn jarenlange ervaring, zowel persoonlijk als professioneel, weet ik één ding zeker: Jij bent al goed genoeg. Wel is de tijd nu rijp dat wij, als vrouwen, echt leren om goed voor onszelf te zorgen, niet vanuit schuldgevoel of omdat het moet, maar vanuit liefde voor ons lichaam, onze geest en onze ziel.

We worden constant om de oren geslagen met dieettrends, perfecte influencers en eindeloze to-dolijstjes, alsof we constant moeten streven naar een onhaalbaar ideaal. Maar wat als ik je vertel dat het anders kan? Dat je kracht niet zit in hoe je eruitziet, maar in hoe je je voelt? Het is tijd voor meer vreugde en minder moeten!

Dit boek is een ode aan jou. Aan jouw POWER, jouw uitstraling, jouw unieke energie. Want in ons vrouwen zit een enorme power. Breng ons samen en er gebeurt magie. Het wordt tijd om die magie nu bewust te gebruiken.

We bouwen samen aan een nieuwe community, eentje die niet draait om perfectie, maar om kracht. Waar we elkaar inspireren om sterk in onze schoenen te staan, ongeacht wat de wereld van ons verwacht. Waar we elkaar eraan herinneren dat zelfliefde geen luxe is, maar een noodzaak, een keuze die je elke dag maakt. Dat betekent niet dat het altijd makkelijk is – geloof me, ik

PARELCOUSCOUS MET PITTIGE PESTO EN PARMAHAMCHIPS

INGREDIËNTEN

100 g parmaham, plakjes
 300 g parelcouscous of orzo (ongekookt)
 50 g rozijnen
 30 g amandelschilfers
 2 el munt, fijngesneden
 Handvol platte peterselie, fijngesneden
 50 g pistachenootjes, grof gehakt
 1 tl chilipoeder
 Scheutje olijfolie
 1 burrata
 Peper en zout
Voor de rucolapesto
 80 g rucola
 40 g Parmezaanse kaas, geraspt
 80 g cashewnoten
 2 el water
 1 el honing
 ½ teentje look
 75 ml olijfolie
 50 g Griekse yoghurt
 ½ groen pepertje, fijngesneden (optioneel, voor extra spicy smaak)

TIP

- Liever veggie? Vervang de krokante ham door geroosterde kikkererwten of gegrilde aubergine voor een lekker hartige *bite*.

6 personen

Werk: 15–20 minuten

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Maak de rucolapesto: mix alle ingrediënten tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de ham op een bakplaat en bak gedurende 5-8 minuten in de oven tot ze krokant is.
- Bereid de orzo of parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zorg ervoor dat je ze niet overkookt, zodat ze niet gaan kleven.
- Meng de warme orzo of parelcouscous met rozijnen, amandelschilfers, fijngesneden munt, peterselie, pistachenootjes, een snufje chilipoeder en een scheutje olijfolie. Breng alles op smaak met peper en zout.
- Schep de pesto door de orzo of parelcouscous, verdeel de burrata erover en werk af met de krokante ham.

Voedingswaarden per portie (op basis van 4 porties): calorieën: 803,2 kcal, eiwitten: 21,4 g, koolhydraten: 65,9 g, vetten: 50,6 g
 Voedingswaarden per portie (op basis van 6 porties): calorieën: 535,4 kcal, eiwitten: 14,2 g, koolhydraten: 43,9 g, vetten: 33,8 g



OVENSCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL, SPINAZIE EN GEHAKT

4-6 personen

Werk: 20 minuten

Oventijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

400 g kalfsgehakt

1 ui, fijngesneden

2 teentjes knoflook, fijngesneden

4 zoete aardappelen, in blokjes

50 g spinazie

400 g tomatenblokjes (blik)

Peper en zout

Verse kruiden

Fetakaas (optioneel) of gemalen kaas als topping

BEREIDING

- › Verwarm de oven voor op 180 °C.
- › Bak het gehakt samen met de ui en knoflook in een pan rul en goudbruin.
- › Voeg de zoete aardappel, spinazie en tomatenblokjes toe. Kruid met peper, zout en je favoriete verse kruiden. Laat 5-7 minuten zachtjes stoven.
- › Schep het gehaktmengsel in een ovenschaal. Werk af met fetakaas of gemalen kaas voor een extra smeuijge topping.
- › Zet de schaal 25-30 minuten in de oven tot de groenten zacht zijn en de kaas mooi ge gratineerd is.

TIPS

- Zin in extra pit? Voeg wat chilivlokken toe aan het gehaktmengsel.
- Werk af met verse basilicum na het bakken voor een frisse toets.

Voedingswaarden per portie (op basis van 4 porties): calorieën: 413,75 kcal (zonder kaas), 446,25 kcal (met kaas), eiwitten: 25,6 g, koolhydraten: 41 g, vetten: 15,5 g
Voedingswaarden per portie (op basis van 6 porties): calorieën: 275,83 kcal (zonder kaas), 297,5 kcal (met kaas), eiwitten: 17,07 g, koolhydraten: 27,33 g, vetten: 10,33 g



SPINAZIE-ARTISJOKOVENSCHOTEL MET KIP

Voor 6 personen

Werk: 20 minuten

Oventijd: 10-12 minuten

INGREDIËNTEN

300 g rigatoni

500 g kippenreepjes

2 el olijfolie

120 g verse babyspinazie

100 g roomkaas (type Philadelphia)

150 g Griekse yoghurt

Verse kruiden (peterselie, bieslook...)

400 g artisjokharten, blik

30 g Parmezaanse kaas

150 g gemengde geraspte kaas

Kruiden naar keuze: knoflookpoeder,
Italiaanse kruiden, uienpoeder...

TIP

- Zin in extra pit? Strooi wat chilivlokken door de saus of werk af met verse basilicum.

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een ovenschaal in.
- Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking, spoel af met koud water en zet opzij.
- Bak de kip in een grote pan met olijfolie en kruid naar smaak. Voeg op het einde de spinazie toe.
- Mix de roomkaas, Griekse yoghurt en verse kruiden met een handmixer luchtig en romig.
- Meng de roomkaassaus met de pasta, kip, spinazie, artisjokharten, Parmezaan en 100 g geraspte kaas.
- Schep in een ovenschaal en bestrooi met de rest van de geraspte kaas.
- Bak 8-10 minuten en grill nog 2-3 minuten in de oven voor een heerlijk krokant kaaskorstje.

Voedingswaarden per portie: calorieën: 645,67 kcal, eiwitten: 35,33 g, koolhydraten: 42,67 g, vetten: 26,33 g



FARRO MET KERSTOMATEN, HAM EN KRUIDEN

4 personen

Werk: 15 minuten

INGREDIËNTEN

500 g kerstomaatjes, gehalveerd

1 el olijfolie

½ el kokosbloesemiuker

1 tl zout

½ tl tijm

1 teentje knoflook, fijngesneden

250 g farro (speltgraan)

40 g pijnboompitten

Verse kruiden, bv. peterselie, bieslook, basilicum, fijngehakt

150 g gekookte ham, in blokjes

100 g feta, verkruid

Peper

Voor de citroenvinaigrette

3 el citroensap

1 el honing

50 ml olijfolie

Peper en zout

BEREIDING

- › Verwarm de oven voor op 150 °C.
- › Leg de kerstomaatjes op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie, suiker, zout, tijm en look. Zet 45 minuten in de oven en laat traag garen of zet 20 minuten in de airfryer op 150 °C.
- › Kook de farro volgens de instructies op de verpakking.
- › Rooster de pijnboompitten 4-5 minuten in een droge pan tot ze bruin kleuren.
- › Maak de vinaigrette: meng alle ingrediënten goed. Kruid met peper en zout.
- › Meng de farro, geroosterde tomaten, hamblokjes, feta en verse kruiden in een grote kom. Giet de dressing erbij en kruid met peper en zout. Werk af met de pijnboompitten.

TIP

- Liever veggie? Vervang de ham door geroosterde kikkererwten of gegrilde aubergine voor een hartige *bite*.

Voedingswaarden per portie: calorieën: 560 kcal, eiwitten: 20 g, koolhydraten: 61,5 g, vetten: 32 g