



MISSIE
**GEZOND
GEWICHT**
DEEL 3

80 nieuwe
en snelle recepten



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

**SANDRA
BEKKARI**

Eating healthy
is a form of
self-respect.

Lieve lezer,

Welkom in het derde deel van 'Missie Gezond Gewicht'. Op de volgende pagina's deel ik opnieuw 80 zomerse en eenvoudige recepten met jullie. En wat heb ik er van genoten om hier opnieuw aan te mogen werken en jullie op die manier inspiratie te geven om de stralendste versie van jezelf te worden. Tijdens de wintermaanden zomerse recepten ontwikkelen, dat is een uitdaging. Maar wel een heel erg fijne, waar ik met veel liefde aan gewerkt heb. En zo hield ik zelf de zomer extra lang vast. Wie mij kent, weet: ik ben een kind van de zee, en van de zon. ☺

Ik wil dit boek graag beginnen met jou te bedanken, lieve lezer. Het is fantastisch om te zien hoe goed de recepten uit de 'Missie Gezond Gewicht'-reeks onthaald worden en om al jullie enthousiaste reacties en persoonlijke succesverhalen te horen na een lezing of te lezen op sociale media. Iedere keer wanneer ik een gerecht uit een van mijn boeken zie voorbijkomen dat klaargemaakt is door iemand van jullie, maakt mijn hart een sprongetje. Zelfs na al die jaren. Ik hoop dus dat ook de gerechten uit dit derde deel in de smaak zullen vallen. Ze zijn in ieder geval allemaal met veel zorg uitgewerkt, getest en helemaal goedgekeurd door mijn vast testpanel: mijn gezin en een aantal enthousiaste Sana-ambassadeurs van het eerste uur. Dank jullie wel daarvoor!

Verderop lees je alles over mijn missie, de boodschap die ik wil uitdragen met deze reeks. Met als ultieme doel: samen werken aan jouw gezondheid, jouw ideale gewicht en je extra goed in je vel te laten voelen!

Liefs,

Sandra

In mijn nieuwste boek in de reeks focus ik opnieuw op gezonde, evenwichtige en snelle recepten met een zomers tintje. Ik werkte zoals steeds met seizoensgebonden producten. Knapperige kersen, kraakverse broccoli, sappige aardbeien, smaakvolle tomaten... En al die verse ingrediënten brengen meteen wat extra kleur op je bord. *Eat the rainbow* wordt zo nog makkelijker in de zomer!

Wie mij al langer volgt, weet dat ‘eet een regenboog’ een van de kernwaarden is van mijn Sana-filosofie. Niet alleen omdat je zo een hele hoop gezonde voedingsstoffen opneemt, maar ook omdat een kleurrijk bord er simpelweg veel leuker uitziet. Bovendien geeft het je meer voldoening, waardoor je echt zal genieten van wat je eet. Beeld het je in: een simpele salade met tomaten, sla, komkommer en enkele stukjes zalmfilet. Lekker, maar een tikje saai. Voeg daar nog wat reepjes paprika, stukjes lente-ui, verse kruiden, een frisse dressing en sesamzaadjes aan toe. *Et voilà*, je hebt een kleurrijke lunch, waarvan je gegarandeerd zal genieten.

Net voor dit boek in druk ging, las ik, naar aanleiding van Wereld Obesitasdag, deze opmerkelijke kop in de krant: ‘Meer dan de helft van de volwassenen wereldwijd zal in 2050 overgewicht hebben. In België gaat het zelfs om meer dan 2 op de 3.’ Dat is een opmerkelijk cijfer. Uit een studie van het wetenschappelijke tijdschrift The Lancet blijkt dat in België over 25 jaar ongeveer 70 procent van de volwassenen overgewicht zal hebben. Je leest het goed: 70 procent. Dat is een immens probleem voor de samenleving: we stevenen af op een ware obesitaspandemie. Helaas liggen de oorzaken meestal voor de hand: een sedentaire levensstijl in combinatie met te veel ultrabewerkte voeding.

En dat is wat ik nog (te) vaak van jullie hoor in de praktijk: dat het niet altijd makkelijk is om gezonde keuzes te maken en voldoende te bewegen. Een autorit naar het werk, een hele dag op een bureaustoel en weer terug in de auto naar huis. Of een drukke job in shiften, met korte pauzes, waardoor de tijd beperkt is om een voedzame maaltijd te eten. Daar komt nog eens bij dat we in de supermarkt worden bekogeld met allerlei aantrekkelijke, kleurrijke verpakkingen van ultrabewerkte voeding. Dergelijke voedingsmiddelen werken amper verzadigend, waardoor we er kunnen van blijven eten.

Met mijn gerechten wil ik jou mee behoeden voor die nakende obesitaspandemie en alle complicaties die ermee gepaard gaan, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Ik wil jouw gids zijn naar een gezond gewicht. Ik wil je laten zien hoe makkelijk het kan zijn om te genieten van gezonde voeding en voldoende beweging, zodat je de talrijke gezondheidsvoordelen kan ervaren die ermee gepaard gaan. Een gezond gewicht draait niet om uiterlijk of om dat getalletje op de weegschaal, maar betekent bovenal ‘een gezonde lichaamssamenstelling’. Je kan namelijk een perfect ‘gezond’ gewicht hebben, maar toch een ongunstige lichaamssamenstelling. Of net het omgekeerde: een hoger gewicht hebben, maar toch een goede lichaamssamenstelling.

In dit kookboek vind je eenvoudige en snelle gerechten: voedzame breakfastbowls, kleurrijke salades, verrassende apero-ideeën, summer dinners en heerlijke desserts. Desserts? Absoluut! Want balans is alles. Een gezond eetpatroon is geen zwart-witverhaal, zolang de basis maar goed zit! Gezonde en snelle comfortfood om je de hele zomer lang energiek te voelen en te stralen.

Tijdens het ontwikkelen hield ik ook extra rekening met verzadiging. Zo voegde ik aan heel wat gerechten extra proteïne toe, dat draagt bij tot een gezondere lichaamssamenstelling en zorgt ervoor dat je langer voldaan blijft. Daardoor zal je ook minder trek hebben in allerlei extraatjes. Win-win, toch? Genieten van gezond eten was nog nooit zo leuk!

Wanneer ik een gerecht samenstel, doe ik dat met een vijftal basisprincipes in mijn achterhoofd. Ik deel ze graag met jou, zodat je ook wanneer je zelf gerechten samenstelt, steeds de gezondste keuzes kan maken.

1. Kies zo veel mogelijk voor pure voedingsmiddelen, zonder labeltje of lange ingrediëntenlijst, maar die van nature boordevol vitaminen, mineralen en gezonde plantenstoffen zitten. Echt eten, dus. En liefst in alle kleuren van de regenboog. Pure, onbewerkte voedingsmiddelen zoals rodekool, oranje wortel, blauwe bessen, groene broccoli, gele kiwi... Elke kleur plantenstof heeft zijn eigen gezondheidseigenschappen. Rode stoffen werken ontstekingsremmend en blauwe hebben dan weer een antiverouderingseffect. Varieer en geniet van deze superfoods rechtstreeks uit de natuur!
2. Eet voldoende kwalitatieve eiwitten, goed verspreid over de dag. Eiwitten dragen bij tot een stabiele bloedsuikerspiegel, een gevoel van verzadiging én ze zijn onder andere ook cruciaal voor een goede weerstand en voor spierbehoud. Er bestaat geen twijfel over dat je je spieren nodig hebt om lang fit en vitaal te blijven en om je metabolisme op peil te houden. Zorg dus voor kwalitatieve eiwitten bij het ontbijt én goed verspreid over de hele dag. Je zal bijvoorbeeld vaker skyr en cottagecheese tegenkomen in de bereidingen, echte eiwitbommetjes!
3. Kies voor maaltijden boordevol vezels. Die zorgen ervoor dat je bloedsuiker stabiel blijft, waardoor je geen pieken en dalen in je energieniveau hebt en je minder snel naar ongezonde snacks grijpt. Vezels zorgen ook voor een vlotte spijsvertering en een gezonde darmflora. Om voldoende vezels binnen te krijgen, zijn groenten en fruit je beste bondgenoten. Naast de vele groenten in mijn recepten, raad ik aan om twee porties fruit per dag te eten.

MIJN INSPIRATIEWEKMENU

Je hoeft dit suggestiemenu zeker niet blindelings te volgen. Ook ik sta geen drie keer te koken op een drukke werkdag. ☺ Daarom maak ik in het weekend bijvoorbeeld een grote batch granola, zodat het op drukke ochtenden vooruit gaat aan de ontbijttafel. Of ik maak een snelle salade met enkele koelkastrestjes voor de lunch. Verder bereid ik soms extra porties die ik makkelijk kan invriezen. Slim plannen en efficiëntie zijn mijn sleutels tot een gezond weekmenu. Experimenteer met dit inspiratiemenu en ontdek wat voor jou werkt!

Maandag

8 uur	Tiramisu overnight oats
12.30 uur	Gemarineerde courgettesalade met mozzarella en gebakken vijgen
16 uur	Handvol gemengde noten
19 uur	Groenterijke moussaka met ricotta en skyr

Dinsdag

8 uur	3 el granola* met 200 g skyr en vers fruit
12.30 uur	Meloensalade met scampi en prosciutto di Parma
16 uur	125 g yoghurt met verse bessen en ½ el chiazaadjes
19 uur	Stir fry rice met gepocheerd ei

Woensdag

8 uur	3 el granola* met 200 g skyr en vers fruit
12.30 uur	Quinoasalade met gerookte zalm en granaatappel
16 uur	Handvol gemengde noten en enkele verse aardbeien
19 uur	Tarte tatin van aubergine, geitenkaas en balsamico

Donderdag

8 uur	1 à 2 plakjes eiwitrijke broodpudding en 125 g skyr met een handvol bessen
12.30 uur	Oosterse pulled salmon met regenboogsalade
16 uur	125 g natuuryoghurt met verse bessen
19 uur	Lentecurry met groene asperges, erwten en kip (uit 'Missie Gezond Gewicht, deel 1')



PANCAKE CEREAL BOWL

INGREDIËNTEN

1 ei
50 g havermeel
3 el ongezoete appelmoes
1 tl bakpoeder
½ tl vanille-extract
½ tl kaneel
scheutje plantaardige drink/melk
(optioneel)

Voor erbij

vers seizoensfruit naar keuze, skyr,
eventueel pindakaas, noten, hennep-
zaadjes...

BEREIDING

- › Meng alle ingrediënten voor de pancakes met een snufje zout. Voeg eventueel een klein scheutje melk toe als het beslag te dik is.
- › Verhit een antiaanbakpan met een scheutje olijfolie op middelhoog vuur.
- › Doe met een spuitfles (of een lepel) mini-hoopjes beslag in de pan. Bak ze 1 à 2 minuten per kant tot ze mooi goudbruin zijn.
- › Maak een pancake cereal bowl met wat skyr, vers fruit en topping naar keuze.



BORANI BANJAN

INGREDIËNTEN

2 kleine aubergines,
in plakken van 1 cm
3 tomaten, in plakken van 1 cm
2 tenen knoflook, geperst
1 el tomatenpuree
handvol munt, fijngehakt
+ extra voor afwerking
handvol koriander, fijngehakt
+ extra voor afwerking
120 g natuuryoghurt

Gedroogde kruiden

1 tl gerookte paprikapoeder,
½ tl kurkuma, snufje chilivlokken

Voor de afwerking

2 el amandelenoten
(geroosterd en gehakt)

BEREIDING

- Bestrooi de plakken aubergine met zout. Laat ze een kwartier staan. Wrijf het vrijgekomen vocht af. Besprenkel de plakken aubergine met olijfolie en gril ze kort aan beide kanten. Leg opzij.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan en stoof op een laag vuur de knoflook kort aan. Voeg de tomatenpuree, het paprikapoeder en de kurkuma toe en roerbak 1 minuut.
- Leg geschrinkt een laagje aubergine en plakjes tomaat in de pan. Bestrooi met peper, zout, munt en koriander. Dek af met een tweede laagje aubergine en tomaat. Voeg een scheutje water toe. Dek af en laat op een laag vuur 20 minuten garen.
- Meng de yoghurt met 2 eetlepels water, de chilivlokken en fleur de sel.
- Giet de yoghurtsaus over de gegaarde groenten en garneer met extra kruiden en de amandelenoten.

Tip

- Lekker met een boekweitpistoletje om te soppen (zie p. 23) of met het populaire haver-mout-proteïnebroodje uit 'Missie Gezond Gewicht 2'.



MELOENSALADE

met scampi en prosciutto di Parma

INGREDIËNTEN

½ groene meloen
½ cavaillon
1 sjalot, in fijne reepjes
2 takjes munt
handvol basilicumblaadjes
1 el witte balsamicoazijn
12 scampi
6 plakjes prosciutto di Parma,
in reepjes
1 rode radicchio
(of 100 g gemengde bladsla)

BEREIDING

- › Haal met een parisiennelepel bolletjes uit de groene meloen en cavaillon.
- › Meng de bolletjes met de sjalot, blaadjes munt, basilicum, balsamicoazijn, 2 eetlepels olijfolie en peper en zout. Zet opzij.
- › Kruid de scampi met peper en zout en wikkel ze in de reepjes parmaham. Steek vast met een prikker.
- › Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak op een hoog vuur kort gaar.
- › Leg de sla in een groot bord. Besprenkel met olijfolie en een scheutje witte balsamicoazijn. Kruid met peper. Beleg met de meloensalade. Eindig met de gebakken scampi en werk af met verse basilicum.



TARTE TATIN

van aubergine, geitenkaas en balsamico

INGREDIËNTEN

2 kleine aubergines
1 el acacia'honing
1 el balsamicoazijn
30 g Parmezaanse kaas
100 g zachte geitenkaas
1 teentje knoflook, geperst
1 volkoren wrap (large)

Gedroogde kruiden

snuf Italiaanse kruidenmix,
snuf chilivlokken

Voor erbij

400 g rijpe tomaten (in stukken),
½ rode ui (in reepjes), handvol
basilicumblaadjes, 1 el balsamicoazijn,
handvol rucola

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Snijd de aubergines in plakken van 1 cm. Bestrooi met grof zout en laat 15 minuten rusten. Wrijf het vocht van de aubergines, leg ze op een ingevette bakplaat. Besprenkel met olijfolie en kruid met peper. Zet in de oven gedurende 20 à 25 minuten of tot ze zacht en licht goudbruin zijn.
- Bekleed de bodem van een ronde bakvorm (Ø 22 cm) met bakpapier. Besprenkel met honing en balsamicoazijn en bestrooi met de Parmezaanse kaas. Beleg met de plakken geroosterde aubergine.
- Klop de geitenkaas zacht met de knoflook, chilivlokken en Italiaanse kruiden en wrijf dit over de plakken aubergine.
- Beleg met de wrap en zet in de oven gedurende 20 minuten.
- Bereid intussen de salade. Meng de tomaten met de rode ui, basilicum, balsamicoazijn, 1 eetlepel olijfolie en een snuf fleur de sel.
- Haal de ovenschaal uit de oven, draai de taart om.
- Werk af met de rucola, een scheutje olijfolie, balsamicoazijn en serveer met de tomatensalade.



TARTAAR VAN TOMAAT

*avocado en rundsvlees met frietjes
van zoete aardappel*

INGREDIËNTEN

2 zoete aardappelen (400 g), in frietjes
2 tomaten, ontpit en in fijne blokjes
½ avocado, in blokjes
200 g rundsfilet, in fijne blokjes
1 tl kappertjes, fijngenhakt
1 tl mosterd
1 tl balsamicoazijn
½ sjalot, fijngesnipperd
1 el bladpeterselie, fijngenhakt
handvol bladsla

Gedroogde kruiden

1 tl paprikapoeder (hot),
snufje chilivlokken

BEREIDING

- Zet een bakplaat in de oven en verwarm zo de oven voor op 200 °C.
- Besprenkel de zoeteaardappelfrietten met olijfolie, kruid met een snufje paprikapoeder, peper en zout en meng.
- Haal de warme bakplaat uit de oven en leg er de aardappelfrietten op.
- Zet in de oven gedurende 20 minuten.
- Meng intussen de tomaat, avocado, rundsfilet, kappertjes, mosterd, balsamicoazijn, sjalot, peterselie, chilivlokken, snufje zout en 1 eetlepel olijfolie. Kruid bij met peper en zout.
- Serveer met de frietjes en bladsla (zie tip).

Tip

- Lekker met de avocadomayonaise (zie p. 82).