

Funky
Skinny

FOOD

Alain Indria

Voor mijn mama Odette, die als visionair in 1972 Lombardia heeft opgericht.

Voor mijn vrouw Alida en mijn kinderen Anaïs, Auréli en Alexi, die mij alle liefde geven en mijn motivatie zijn om te blijven creëren.

Voor mijn goede vriend Filip de apotheker, die mij altijd in mijn buik kneep en mij op de gezondheidsrisico's van overgewicht wees.

Voor mijn trouwe volgers, die mij elke dag opnieuw kracht en energie geven.



VOORWOORD ... 6

Alains **STORY** ... 8

Of hoe een jongetje met een passie voor desserts de kracht van ingrediënten ontdekte

De **ERACHT** van ingrediënten ... 22

Subtiele verschillen met grote gevolgen

FUNKY FOOD RULES

De basisregels voor een gezond gewicht ... 24

Tested & approved by Alain

LEINE FOUTJES leiden tot overgewicht ... 38

Over kleine menselijke foutjes en grote geheimen van de voedingsindustrie

MAGIC ingredients voor een gezonde boost ... 46

Spice up your kitchen

KITCHEN essentials ... 54



ONTBIJT

Crackers met vers fruit, zaden en gember ... 58

Basisontbijt: cracker met confituur ... 60

Tips & tricks voor homemade confituur ... 61

Lenteconfituur ... 62

Zomerconfituur ... 65

Herfstconfituur ... 66

Winterconfituur ... 69

Zachtgekookt bio-eitje met boekweitsoldaatjes ... 70

Zondags verwenontbijt ... 73

LUNCH

Champignons à la grecque ... 74

Basislunch: cracker met geitenkaas, tomaat en tapenade ... 77

Noriwrap met gerookte zalm en zachte geitenkaas ... 78

Croque Alain ... 80

Broodje martino ... 82

Hot & spicy roll met koolrabi, sardienen en witloof ... 84

SALADES

Griekse salade met water-meloen ... 87

Frisse pastasalade van pecorino en gerookte zalm ... 88

Caesarsalade ... 91

Tomaat-garnaal met postelein ... 92

Green salad ... 95

Yellow salad ... 96

Red salad ... 99

PASTA

Pasta pesto ... 100

Boekweitpasta bolognese ... 103

Pasta puttanesca ... 104

Sobanoedels in bieslookcurrysaus met scampi's ... 106

Sobanoedels met tofu, groene asperges en broccolini ... 108

VEGETARISCH

Pikante tempé met radijsscheuten ... 111

Indian summer curry met tofu ... 112

Kleurrijke groentemillefeuille met geitenkaas ... 115

Gegrilde-auberginesalade met wortel en rode biet ... 116

Buddha bowl met seitan ... 119

VIS

Kabeljauw met zeekraal en zonnebloempitten ... 120

- Sardienen in de oven met grof zeezout ... 123
- Zalm en papillote met kerstomaten en een salsa van geitenkaas ... 124
- Ovenschotel met zeebaars en venkel ... 127
- Roulade van zalm en sint-jakobsvruchten ... 128
- Pasta vongole ... 130
- Paella met scampi's ... 133
- Gevulde calamares met pecorino en courgette ... 134

VLEES

- Tajine met lamsvlees ... 137
- Gevulde savooikool met lam ... 138
- Witloof in de oven ... 141
- Ovenschotel met courgette, feta en kip ... 142
- Frikadellenkoek van lamsvlees ... 145

DESSERT

- Knapperige fruitsla ... 146
- Carpaccio van ananas ... 149
- Tiramisu ... 150
- Geïnfuseerde appel met gemberextract en kaneel ... 153
- Hartig dessert met geitenyoghurt, aardbeien, olijfolie en munt ... 154

HOCETAÏLS

- Spicy mango-madness ... 157
- Kiwi-lemon mash-up ... 158

Alains FAVORITES ... 160

Dit zijn mijn absolute favorieten in de keuken. The real stuff voor een gezond lichaam!

EXPERT aan het woord ... 164

Apotheker & fytotheker Geert Vergote: 'Eet gekleurd en beweeg!'

De ERACHT van de natuur ... 168

Een band die ook je foodkeuzes beïnvloedt

EXPERT aan het woord ... 170

Dr. Sylvie Offeciers: 'Food is medicine'

INSPIRATIE uit het buitenland ... 174

Over eeuwenoude zuurdesem en miso soep als ontbijt

STARS & celebrity's ... 178

Met Moby op Tomorrowland en samen met Sting uit dezelfde pot eten

SLIM BIEZEN in het restaurant en in de winkel ... 180

Ja tegen driegangmenüs en op ontdekkingsreis in plaats van boodschappen doen

FOOD & FUN voor de kids ... 183

Uit liefde voor je kinderen

UIT HET LAB van Alain ... 186

Eerlijk eten met de juiste ingrediënten

GETEST & goedgekeurd ... 188

Zij vielen voor Alains funky & healthy way of life

GOOD FOOD, ook voor je hond ... 196

Een liefdevolle band

MEER INFO ... 198

SUPER THANKS ... 199

COLOFON ... 200

VOORWOORD

Wist je dat 49,3 procent van alle volwassenen in België rondloopt met overgewicht? Dit betekent gewoon dat de helft van de mensen in ons land te zwaar is! Shocking! Ooit was ik een van hen. Tot ik besepte dat ik dringend iets aan mijn levensstijl moest veranderen als ik mijn prachtige kids nog wilde zien opgroeien en samen met mijn vrouw Alida lang en happy wilde leven.

Het idee voor dit boek ontstond dan ook vanuit mijn eigen *health journey*. Wat ik ontdekte, was ongelooflijk en leverde mij minstens even ongelooflijke resultaten op. Stiekeme dikmakers liggen overal op de loer en hebben een grote impact. Pure voeding: dat is *the real stuff*. Daar pluk ik vandaag nog steeds de vruchten van. Ik ben gezonder, blijer en vitaler, ik kan weer met mijn kids spelen en ik ben er voor mijn gezin. Mijn doel heb ik dus bereikt, want vandaag ben ik de gezonde papa die ik altijd wilde zijn.

Natuurlijk merkte niet alleen mijn gezin, maar ook de rest van mijn omgeving op hoe ik een *healthy man* was geworden. 'Alain, wat heb jij gedaan?!' vroegen ze allemaal. 'Wij willen je geheim weten!' Dat deed mij beseffen dat ik iets groots ontdekt had. Ik had die kracht van de natuur met haar kruiden en plantenextracten dan wel ontdekt, maar anderen nog niet. Bovendien bestaat er zoveel verwarring over wat wel of niet gezond is. Daarom begon ik mijn visie, ideeën en creaties meer en meer te delen met anderen. Op die manier zette ik al veel mensen op weg naar een nieuw en gezonder leven.

Zo hoop ik ook jou, beste lezer, op een positieve manier te kunnen beïnvloeden. En ik hoop dat je uit mijn ervaringen en verhalen motivatie en kracht put, zodat ook jij de gezondste versie van jezelf kunt worden. Daar wil ik graag mijn steentje aan bijdragen. Zonder deze *way of living* was ik vandaag nooit zo gelukkig geweest. Als dit boek jou even gelukkig en gezond maakt als ik ben, dan is mijn opzet helemaal geslaagd!

Enjoy!
Grtz,
Alain



Alains family





ZONDAGS → glutenvrij VERWENONTBIJT

VOOR 1 PERSOON / 5 MINUTEN

*Iedereen verdient een verwenontbijt op zondag.
Dit is mijn all time favoriet! Zalig lekker!*

handvol aardbeien

150 gram schapenyoghurt

kruiden-zadenmix met kasha, kurkuma en chocolade (85% cacao-goji)

↓
zie Alains favorites p. 162

START YOUR DISH

- Snijd de aardbeien in schijfjes.
- Schep een eerste laag schapenyoghurt in je ontbijtkom. Doe er nog niet alle yoghurt in, want bij dit ontbijt werk je in laagjes.
- Bedek de oppervlakte van de yoghurt met aardbeien en strooi er wat kruiden-zadenmix over.
- Schep een tweede laag schapenyoghurt in de kom, leg er aardbeien op en bestrooi met wat kruiden-zadenmix; herhaal dit tot de yoghurt op is.
- Werk je ontbijt af met een aardbei in het midden en versier met nog wat extra kruiden-zadenmix.

TIPS

Eet dit ontbijt op basis van schapenyoghurt op je cheat day en geniet van de smaak van de natuur!

Je kunt variëren met verschillende soorten fruit of een andere kruiden-zadenmix. Wil je het eenvoudig houden? Dan neem je gewoon een doosje verse frambozen en blauwe bessen.

↓
Yummy in your tummy!

glutenvrij

ZALM EN PAPILLOTE MET KERSTOMATEN EN EEN SALSA VAN GEITENKAAS

VOOR 2 PERSONEN / 25 MINUTEN

Bezoek je lokale kaaswinkel en vraag naar een heerlijk verse en zachte geitenkaas.

200 gram volle rijst

2 sjalotjes

1 teentje knoflook

vers basilicum

200 gram kerstomaten

1 eetlepel olijfolie

50 gram zachte geitenkaas

2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

250 gram zalmfilet

sap van ¼ citroen

zwarte peper

kruidenzout

START YOUR FISH

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Per eenheid rijst heb je 1½ eenheid water nodig. Verwarm dit op het hoogste vuur tot de rijst kookt. Wanneer het water begint te dansen, zet je het deksel op de kookpot. Laat koken gedurende 35 tot 40 minuten op een iets lager vuur.
- Pel de sjalotjes en snijd ze in fijne stukjes. Pel en pers de knoflook en snipper het basilicum.
- Vet bakpapier in met olijfolie. Schep er de tomaten, de knoflook en de sjalotjes op. Strooi er wat basilicum over en roer alles goed door elkaar.
- Maak verse salsa op basis van olijfolie, zachte geitenkaas, vers basilicum en geroosterde pijnboompitten. Meng alle ingrediënten samen tot één geheel.
- Bedruppel de zalm met wat citroensap en kruid bij met zwarte peper en kruidenzout.
- Leg de zalm bij de groenten op het bakpapier. Voeg zoveel salsa aan de papillote toe als je zelf wilt. Besprenkel het geheel met een scheutje olijfolie.
- Vouw het bakpapier dicht en schuif de zalmpapillote gedurende 20 minuten in de oven.



TIP

Door te koken en papillote bewaar je alle smaken en geuren van je ingrediënten. Binnen de papillote moet de warme lucht voldoende circuleren, zodat de ingrediënten gaar worden. Daarom is het belangrijk om de verpakking niet te strak dicht te maken, zodat de warme lucht genoeg ruimte heeft.

glutenvrij

HARTIG DESSERT MET GEITENYOGHURT, AARDBEIEN, OLIJFOLIE EN MUNT

INSPIRED BY NICOLAS KONINGCKX

VOOR 2 PERSONEN / 5 MINUTEN

100 gram zwarte olijven
100 gram verse aardbeien
2 takjes munt + extra
extra vierge olijfolie
peper
sap van 1 limoen
200 gram geitenyoghurt
verse chilipeper, fijngehakt
donkere biologische chocolade 85%

START YOUR DESSERT

- Snijd de olijven in tweeën en de aardbeien in blokjes. Doe ze samen met de munt in een kom met olijfolie en peper. Voeg wat limoensap toe voor een extra smaaktoets en meng alles goed door elkaar.
- Neem een glas en start met een eerste laag geitenyoghurt, gevolgd door een laag olijven-aardbeienmengsel, een mespuntje verse chili, een verbrokkeld stukje donkere chocolade, weer een laag geitenyoghurt en nog een laag van het mengsel, gevolgd door chili en chocolade.
- Werk af met extra munt.

TIP Het allerbeste dessert in een restaurant? Gewoon weglopen wanneer ze het komen vragen! Dit runaway-dessert is goed voor je lijn én je portefeuille! ;-)

