

HET ULTIEME
HIGH PROTEIN
KOOKBOEK



Scott Baptie

DELTA Δ S

INHOUD

INLEIDING 4

- Houd het supersimpel 7
- De bijgerechten 8
- Meer of minder maken 8
- Zo maak je koken makkelijker 10
- Grammen, eetlepels en digitale weegschalen 11
- De oven 11
- Maak je niet druk over kleine dingen 11

DEEL 1 ONTBIJT *en* BRUNCH 13

ZOET

- Ontbijtsmoothie 15
- Knapperige ontbijtrepen 17
- Krokante granolabowls 19
- Overnight oats met yoghurt en chiazaad 21

HARTIG

- Hartige ontbijtmuffins 23
- Shakshuka 25
- Omelet met gerookte zalm en bieslook 27

DEEL 2 LICHTE MAALTIJDEN 29

KIP

- Snelle risotto met kip en spek 31
- Kip met basilicum en mozzarella 33
- Snelle groene curry 35
- Lichte kip in tomatensaus 37
- Salade met noedels, kip en satédressing 39
- Kipspiesjes met za'atar 41

VARKEN

- Pittige Thaise noedels met varkensvlees 43
- Mexicaanse wraps met worst 45
- Soep van zoete aardappel en chorizo 47
- Spaanse tortillapunten 49

VIS

- Linzensalade met gerookte zalm 51
- Thaise viskoekjes met zoete aardappel 53
- Pittige zalmburgers 55
- Thaise zalmzakketjes 57
- Pitabroodjes met tonijnsalade 59
- Tonijnpasta met een zuurtje 61

VEGGIE

- Halloumi-souvlaki 63
- Zomerse bulgursalade 65
- Gebakken limabonen met tomaat en feta 67
- Marokkaanse ratatouille 69
- Rustieke Italiaanse bonensoep 71

DEEL 3

HOOFDGERECHTEN 73

RUND

- De beste DIY-burger 75
- Marokkaanse tajine met rundvlees en abrikozen 77
- Mexicaanse lasagne 79
- Zijdezacht rundvlees 81
- Chili met rundvlees en gerookt spek 83
- Turkse roerbakshotel met rundvlees (saç kavurma) 85
- Stoofvlees 87

KIP

- Braziliaanse curry met kip en kokos 89
- Kip pilav 91
- Romige pasta met kip in wittewijnsaus 93
- Krokante kipstukjes 95
- Romige pasta met cajunkip 97
- Kip met pindasaus 99
- Gewokte kip met groenten 101
- Kip piri piri 103
- Kikkererwtstooftpot met chorizo en kip 105

VARKEN

- Risotto met varkenshaas en rozemarijn 107
- Rode curry met varkenshaas 109
- Varkensschnitzel met aardappelsalade 111
- Thais gehakt met basilicum (pad kra pao) 113
- Pittige bulgogi met varkensvlees 115
- Spaanse gehaktballen 117
- Pittige ragu met worst 119

VIS

- Zuiderse gebakken vis 121
- Kabeljauw met sesamnoedels 123

VEGGIE

- Snelle en simpele kaas-groentetaart 125
- Krokante tofoe met noedels 127

DEEL 4

GEZONDE SNACKS 129

ZOET

- Krokante pindakaasrepen 131
- Haverhoutmuffins met banaan en noten 133
- Yoghurtmuffins met frambozen 135
- Proteïnebolletjes met zaden 137

HARTIG

- Wortelfalafel met tzatziki 139
- Snelle hummus met volkorencrackers 141
- Vietnamese spring rolls 143

INLEIDING

**Hé, je hebt gewoon dit boek gekocht – wat geweldig!
High five!**

Zal ik mezelf even voorstellen? Mijn naam is Scott en ik ben voedingsdeskundige, afslankcoach en receptontwikkelaar. Het is mijn doel om het voor jou zo gemakkelijk mogelijk te maken om gezond te eten, wat betekent dat we alle onzin rondom voeding achter ons zullen laten, de rages negeren en vooral dat ik je zal laten zien hoe je gezond kan eten zonder rekening te houden met al het ‘gedoe’ over voeding die je zogenaamd moet vermijden of vrezen.

Dit boek is geschreven voor mensen die willen genieten van simpele, eiwitrijke en gezinsvriendelijke recepten zonder dat ze urenlang in de keuken moeten staan of op zoek moeten naar vage ingrediënten die ze niet in de lokale supermarkt kunnen krijgen. Ik heb zoveel gezonde kookboeken gezien die een groen vinkje krijgen als ik mijn pet als voedingsdeskundige op heb, maar die een groot rood kruis krijgen wanneer het gaat om gemak, smaak en plezier in het algemeen. Niemand heeft tijd om twee verschillende maaltijden per avond te koken: een ‘gezonde’ maaltijd voor jezelf en iets anders voor de kinderen of je partner omdat ze geen boerenkool willen eten. Zou het niet veel gemakkelijker zijn als je een gezonde maaltijd op tafel kon zetten die iedereen lekker vindt? Bij ons thuis serveren we één maaltijd tijdens het avondeten. Het is altijd voedzaam, het kost geen uren om voor te bereiden en mijn vrouw en driejarige vinden het heerlijk! We eten allemaal hetzelfde, het enige dat aangepast moet worden, is de portiegrootte (daarover later meer).

Maar waarom eiwitrijk, hoor ik je vragen? Zelfs wanneer je niet de nieuwe Arnold Schwarzenegger probeert te

worden, is het eten van meer eiwitten een gemakkelijke en smaakvolle manier om je maaltijden naar een hoger niveau te tillen. Een van de belangrijkste voordelen van een eiwitrijk dieet is dat het kan helpen om je eetlust te reguleren en hongergevoelens op afstand te houden. Daar zijn twee redenen voor. Ten eerste heeft eiwitrijk voedsel over het algemeen meer tijd nodig om af te breken in je maag in vergelijking tot koolhydraten en vet. Ten tweede daalt, wanneer je eiwitten eet, je ghrelinespiegel (een hormoon dat je hongergevoel geeft) en stijgt de spiegel van een ander hormoon, peptide YY (dat je helpt om je vol en verzadigd te voelen). Daarom kan je, als je probeert af te vallen door minder calorieën te eten dan normaal, simpelweg meer eiwitten eten om je eetlust onder controle te houden en langer een vol gevoel behouden. Studies tonen aan dat je, wanneer je de eiwitname met 15 procent verhoogt, over het algemeen minder calorieën eet zonder dat je dit bewust probeert. Het eten van meer eiwitten is ook goed als je je lichaam wil helpen om sneller te herstellen na het sporten, leeftijdsgebonden spierverlies te verminderen, de gezondheid van de botten te verbeteren en sterker te worden. Waarschijnlijk komt eiwit het dichtst in de buurt van een echt ‘superfood’. En wat helemaal fijn is: eiwitrijke voeding is niet duur en je hoeft niet op zoek te gaan naar heel specifieke producten in de natuurvoedingswinkel. Je kan je karretje gewoon bij de plaatselijke supermarkt vullen met eiwitrijke producten en dit boek geeft je heel veel inspiratie om ermee te koken zonder dat je uren in de keuken hoeft te staan.



HOUD HET SUPERSIMPEL

Het probleem met kookboeken, vooral de boeken die be-
weren 'gezond' te zijn, is dat je in de meeste gevallen veel
tijd besteedt aan het opzoeken van dure speciaalzaken of
online geld uitgeeft voor willekeurige ingrediënten die je
maar één keer gebruikt. Iemand zin in mosextract uit de
Himalaya? Als je een beetje op mij lijkt, vind je het waar-
schijnlijk fijn om al je boodschappen in één supermarkt te
doen en het liefst zo goedkoop mogelijk. Ik heb daarom
mijn best gedaan om voor de recepten in dit boek alleen
gebruik te maken van ingrediënten die je bij je lokale
supermarkt kan vinden.

Als je gezonder probeert te eten, zijn gemak en comfort
op de lange termijn de sleutel tot succes. Ik heb dus ge-
probeerd om dit boek vol te stoppen met producten die
gemakkelijk te vinden, simpel te bereiden en voor niet te
veel geld te krijgen zijn. Bovendien bevat elk recept alle
voedingswaarde-informatie.

Naar mijn mening is het cruciaal om je voor je gerechten
tot één hoofdingrediënt te beperken zodat je het jezelf zo
gemakkelijk mogelijk maakt en geen ingewikkelde sauzen,
bijgerechten en garnituren hoeft te maken. Hier vind
je dus recepten voor één enkel gerecht, geordend op
maaltijdtype in plaats van op ingrediënt, gelegenheid of
nutteloos keukenapparaat.

We trappen af met ontbijt en brunch, geven daarna wat
lichtere maaltijden en hoofdmaaltijden (gesorteerd op
hoofdingrediënt) en dan wat lekkere snacks om mee af
te sluiten.

Je kan natuurlijk ook simpelweg een ontbijt- of brunchre-
cept als hoofdmaaltijd nuttigen. Doe waar je zin in hebt
en onthoud dat flexibiliteit heel belangrijk is. Daarover
gesproken, de meeste recepten zijn zo ontworpen dat
het hoofdingrediënt kan worden vervangen – zoals var-
kensvlees in plaats van kip – zolang je maar rekening
houdt met de baktijd en deze aanpast indien nodig. Je
kan een airfryer gebruiken in plaats van de oven of een
ovenshotel niet in de oven maar in de slowcooker ma-
ken. Dit is allemaal prima, zolang je er maar voor zorgt
dat alles gaar is.

Houd er wel rekening mee dat wanneer je het recept
wijzigt, dit invloed heeft op de hoeveelheid calorieën,
macronutriënten enzovoorts. Het weglaten van wat knof-
look of het toevoegen van een ui zal niet zoveel verschil
maken. Maar het gebruik van kippendijen (die veel vetter
zijn en meer calorieën bevatten) in plaats van kipfilet
zal een grotere impact hebben. Voor sommigen is dat
prima, maar voor iedereen die calorieën telt, is het iets
om rekening mee te houden.



**ONTBIJT
en BRUNCH**



**LICHTE
MAALTIJDEN**



**HOOFD-
GERECHTEN**



**GEZONDE
SNACKS**



KNAPPERIGE ONTBIJTREPEN

400
CALORIEËN
per reep

ZOET

Deze zalige fruit-notenrepen zijn heerlijk als een ontbijtje voor onderweg. Soms eet ik er later op de dag nog eentje als ik een eiwitboost nodig heb. Om het eiwitgehalte te verhogen, voeg je voor het bakken wat eiwitpoeder toe aan het mengsel.

INGREDIËNTEN

300 g havermoutvlokken
150 g pecannoten of walnoten, gehakt
100 g gedroogde abrikozen, gehakt
100 g ontpitte dadels, bij voorkeur medjoul-dadels, gehakt
60 g gedroogde kersen of cranberry's
4 el gemengde zaden, bijv. pompoen- en zonnebloempitten, en sesam- en chiazaad
60 g pure chocoladedruppels
150 g ongezouten roomboter, plus extra om in te vetten
7 el honing
een paar druppels vanille-extract

Verwarm de oven voor op 140°C. Vet een ondiepe bakvorm van 30 × 20 centimeter licht in en bekleed met bakpapier.

Doe havermout, noten, gedroogd fruit, zaden en chocolade in een grote mengkom en roer goed door tot alles gemengd is.

Verwarm de boter en honing in een steelpan op laag vuur. Roer voorzichtig met een houten lepel door tot de boter smelt en gemengd is met de honing.

Voeg het havermengsel en het vanille-extract toe en meng goed door. Als het mengsel te plakkerig en niet stevig genoeg is, roer er dan nog wat havermout door tot je de juiste consistentie hebt. Als het te droog is, roer er dan nog wat gesmolten boter of notenpasta door.

Schep het mengsel in de bakvorm en strijk de bovenkant glad met een paletmes of de achterkant van een lepel. Bak 25-30 minuten, of tot de bovenkant knapperig en goudbruin is.

Haal uit de oven en laat iets afkoelen in de vorm voordat je de koek in 12 repen snijdt. Laat in de vorm staan tot de repen helemaal afgekoeld zijn en bewaar ze in een afgesloten blik of luchtdichte verpakking. Je kan de repen vijf dagen goed houden.

Bereidingstijd: 20 minuten
Oventijd: 25-30 minuten
Porties: 12 repen

Voedingswaarden per portie

Calorieën: 400 kcal
Eiwitten: 7 g
Koolhydraten: 39 g
Vetten: 24 g



541
CALORIEËN
per portie

SHAKSHUKA

Dit traditionele gerecht van gepocheerde eieren in tomatensaus wordt in het Midden-Oosten en Noord-Afrika vaak geserveerd als ontbijt. Maar je kan het ook perfect eten als lichte lunch of diner. Schrik niet van de lange ingrediëntenlijst – waarschijnlijk heb je het meeste gewoon in je keukenkastje of koelkast staan. Als je niet van koriander houdt, kan je bladpeterselie gebruiken. Je kan ook wat granaatappelmelasse, harissa of zoete chilisaus door de yoghurt roeren.

INGREDIËNTEN

2 el olijfolie
1 rode ui, gesnipperd
2 rode paprika's, in blokjes gesneden
3 teentjes knoflook, fijngesneden
1 rode chilipeper, fijngesneden
1 tl gerookt paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
800 g tomatenblokjes in blik
2 el tomatenpuree
een snufje kristalsuiker
100 g verse spinazie, gewassen en
fijngesneden
een handje verse koriander, fijngehakt
zout en peper
4 grote scharreleieren
150 g magere feta

Om te serveren

250 g Griekse yoghurt 0% vet
1 el pittige saus, zoals sriracha
4 volkorenpitabroodjes of platbrood,
verwarmd

Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg ui, rode paprika, knoflook en chilipeper toe en bak 5 minuten of tot alles gaar is. Roer de specerijen erdoor en bak 1 minuut mee.

Voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree en suiker toe en laat 10-15 minuten sudderen, of tot de saus wat is ingekookt en wat dikker is. Roer de spinazie en de helft van de koriander erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

Maak met de achterkant van een lepel vier holtes in de saus en breek in elke holte een ei. Doe het deksel op de pan en laat 8-10 minuten zachtjes sudderen, of tot de eieren gaar zijn – het eiwit moet gestold zijn, maar de dooiers mogen nog een beetje vloeibaar zijn. Verkrumel de feta erover en bestrooi met de rest van de koriander.

Verdeel over vier ondiepe borden en serveer direct met een kommetje yoghurt gemengd met de pittige saus en serveer de warme pitabroodjes of het platbrood ernaast om in de tomatensaus te dippen.

Voedingswaarden per portie

Calorieën: 541 kcal
Eiwitten: 33 g
Koolhydraten: 46 g
Vetten: 25 g

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 25-30 minuten

Porties: 4



KIPSPIESJES *met* ZA'ATAR

401
CALORIEËN
per portie

KIP

Ik weet dat een van de principes van dit boek is dat je elk ingrediënt bij de lokale supermarkt kan kopen en misschien denk je dat dat voor za'atar niet geldt. Maar dit kruidenmengsel heeft de laatste jaren terrein gewonnen en je zal het in de meeste grote supermarkten kunnen vinden. Als het toch niet lukt, kan je de kruidenmix altijd even googelen en zelf maken met oregano, komijn enzovoorts.



INGREDIËNTEN

500 g kipfilet, in blokjes gesneden

Marinade

1 el za'atar
1 el citroensap
2 el olijfolie
1 tl honing
½ tl kurkuma
1 tl worcestersaus
een snufje chilivlokken
zwarte peper

Yoghurdip

150 g magere yoghurt
1 teentje knoflook, fijngesneden
1 el citroensap
enkele theelepels fijngehakte verse munt
en peterselie
zout en peper

Roer de ingrediënten voor de marinade door elkaar en meng de kip erdoor. Dek af en zet minimaal 2 uur in de koelkast.

Meng alle ingrediënten voor de yoghurtdip door elkaar en zet apart.

Verhit een barbecue, grill of grillpan op middelhoog tot hoog vuur. Rijg de blokjes kip aan spiesjes en bak aan beide kanten tot de kip gaar is. Als je houten spiesen gebruikt, week die dan eerst 20 minuten in water voordat je ze gebruikt, zodat ze niet vlamvatten of verbranden.

Serveer met een salade van komkommer, tomaat, munt en rode ui, platbrood of rijst, en een beetje yoghurtdip.

Bereidingstijd: 10 minuten
+ 2 uur marineren
Kooktijd: 15 minuten
Porties: 3

Voedingswaarden per portie

Calorieën: 401 kcal
Eiwitten: 54 g
Koolhydraten: 8 g
Vetten: 17 g