



— Lisette Kreischer —

PLANT POWER

Vind je natuurlijke gewicht
met de plantaardige keuken



Van Lisette Kreischer verschenen eerder

Veggie in Pumps (samen met Merel van der Lande)

Ecofabulous koken in alle seizoenen

10WYS, de wijsheidsrevolutie (samen met Geertje Couwenbergh)

Lisette in Luilekkerland

*NON*FISH*A*LI*CIOUS*

Wat de pot schaft

Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan uw eigen oven aan.



www.kosmosuitgevers.nl

© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

© 2014 Lisette Kreischer

Diëtist: Bo Schumacher

Fotografie: Yvonne Palsgraaf

Styling: Roos Rutjes & Chaunie Vonk

Vormgeving en omslagontwerp: Manon Jansen - Pier 3 creatie

ISBN 978 90 472 0343 8

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

— *Lisette Kreischer* —

PLANT POWER

Vind je natuurlijke gewicht
met de plantaardige keuken



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

*Voor Harry en Astrid.
proost op dit leven dat jullie mij gegeven hebben!*

Dank je wel Lili, dat je er bent!

Mijn dank en liefde gaat uit naar allen die aan dit boek hun spirit en creativiteit hebben verleend, mede dankzij jullie heb ik dit prachtige project kunnen verwezenlijken!

Bo Schumacher, Yvonne Palsgraaf, Roos Rutjes, Chaunie Vonk, Maartje Borst, Elmay Claassen, Britt Nelissen, Shaula Tak, Aart Jan van Dijk, Marlies Kreischer, Mark Kulsdom, Sander de Jong, Joost van Beek, Marloes Engelhart, Jonathan van Alteren, Pooh, uitgeverij Artemis & co (Tanja, Jet, Liesbeth, Bonnie en Marije), Laila Veerman – Studio Shapeshifter, Ingeborg Smit – Studio Ping en Manon Jansen - Pier 3 creatie. En last but not least dank aan mijn nieuwe helden van Kosmos Uitgevers, Claire, Margot, Melanie en Bert, jullie kwamen precies op tijd!



INHOUD

6	Voorwoord
10	Vind je natuurlijke gewicht – een manier van leven
16	Over dit boek
21	<i>What to eat and what not to eat</i>
40	Voordelen van <i>going vegan</i>
42	Hoe gebruik ik dit boek?
46	Microvoedingsstoffen
50	Het Plant Powered keukenkastje

Lets get cooking

58	LENTE
62	OchtendEten
78	MiddagEten
94	AvondEten
110	Lentesnacks
118	ZOMER
122	OchtendEten
138	MiddagEten
154	AvondEten
168	Zomersnacks
180	HERFST
184	OchtendEten
200	MiddagEten
216	AvondEten
232	Herfstsnacks
242	WINTER
246	OchtendEten
262	MiddagEten
278	AvondEten
294	Wintersnacks
302	Register

VOORWOORD

Dit is geen dieetboek of wetenschappelijk werk. Het is ook geen kookboek in de nauwe zin van het woord. *Plant Power* is een handleiding voor een manier van eten, van leven. Het is gebaseerd op mijn ervaringen en inzichten van de afgelopen twintig jaar, ondersteund met de hedendaagse kennis van diëtist Bo Schumacher.



Je bent wat je eet

Sinds mijn tiende levensjaar ben ik bevlogen over eten. Rond die tijd werd ik me bewust van de impact van eten op ALLES – om te beginnen het dier dat iedere avond op mijn bord lag. Maar daar hield het niet op; al gauw nam ik alles wat ik in mijn mond stopte onder de loep. Ik wilde weten wat er schuilging achter mijn dagelijkse voeding: wat er precies in zat, hoe het gemaakt was, waar het vandaan kwam. Toen ik meer te weten kwam over het verhaal achter mijn eten, was mijn besluit snel genomen. Het feit dat een dier leefde – en vaak ook stierf – alleen om mij te voeden, vond ik gewoon niet oké. Voor mij geen dierlijke producten meer.

Vanaf die tijd onderging mijn lichaam net zo veel veranderingen als de inhoud van mijn bord. De eerste jaren dat ik geen vlees of vis meer at, verloor ik veel gewicht. Omdat ik weigerde ook maar iets dierlijks tot me te nemen en ondertussen steeds meer leerde over de voedingsmiddelenindustrie en wat er allemaal in voedsel werd gestopt, las ik altijd alle ingrediënten op verpakkingen in de supermarkt.

En wat bleek: in zo ongeveer alles wat ik in de supermarkt vond, zaten dierlijke ingrediënten of sporen daarvan. In koekjes, gebak, brood, kaas, boter, room, yoghurt, ijs, snoepjes – er bleef weinig over. Daarnaast was ik zo serieus bezig met de impact van eten op de wereld, dat ik mijn trek

verloor, en daarmee ook al mijn levensenergie. Ik ontwikkelde rigide gedachten over gezond voedsel en at daardoor steeds minder.

Op een gegeven moment had ik hét modelmaatje en ik vond het wel aantrekkelijk, verslavend zelfs, totdat ik merkte dat ik met elke kilo die ik verloor een fundamenteel ander mens leek te worden. Niet alleen nam mijn dagelijkse energie sterk af, maar ik merkte ook dat mijn menstruatiecyclus steeds onregelmatiger werd. Ik had het sneller en vaker koud en mijn spierkracht verminderde behoorlijk. Deze manier van eten bood geen ondersteuning voor mijn lijf en leven. Dat inzicht deed me stilstaan bij de rol van voeding. Voedsel behoort je energie te geven en je lichaam te bieden waar het behoefte aan heeft zodat het op een organische wijze kan functioneren, waarbij alles in balans is: van je menstruatiecyclus en je energieniveau tot en met de structuur van je haar.

Zou de kreet 'Je bent wat je eet' dan toch werkelijk waar zijn? Ik besloot eten naar de voorgrond te schuiven, het een ondersteunende rol te geven voor mijn lichaam en daarmee de hoofdrol in mijn leven die het verdient. Ik besloot te gaan luisteren naar mijn lichaam en niet meer naar de ideeën die ik had over de wereld, gezondheid of gewicht. Maar eten vanuit de behoefte van mijn lichaam, wat was dat dan precies en hoe deed ik dat? Eerst nam ik mijn eetpatroon onder de loep. Ik werd blij van planten, noten, granen en peulvruchten. Niet alleen genoot ik van de smaak, maar ik merkte ook dat het mijn lichaam goeddeed. Ik volgde mijn gevoel en kreeg er steeds meer lol in.

Ik begon zelf taartjes te bakken zonder ei, Franse stoofschotels te bereiden zonder vlees en



Diëtist Bo Schumacher

met veel wijn, en tonijnsalade te maken zonder tonijn. Gezellig en bourgondisch.

Ik leerde veel en snel over de ondersteunende rol van voedsel uit de plantaardige keuken. De vraag 'wat eet je dan wel?' kon ik dan ook steeds makkelijker beantwoorden.

Ik was verliefd geworden op deze wonderlijke, kleurrijke en veelzijdige keuken. De plantaardige keuken hielp mij niet alleen mijn lichaam beter te leren kennen en mijn immuunsysteem te versterken, hij verrijkte ook mijn smaakpapillen, want de kruiden, groenten, peulvruchten, noten, volwaardige granen, zeeplanten, fruit en superfoods die ik erbij kreeg gaven mijn creativiteit in de keuken een megaboost.

Direct merkte ik verandering. Ik kwam kilo's aan, totdat ik ongeveer vijftien kilo woog.

GOOD FOOD



*is Fun,
Fabulous
and
Fantastic!*

Op dat gewicht ben ik tot op de dag van vandaag gebleven, met soms een kilootje meer en soms een kilootje minder. Dit gewicht klopt, dat merkte ik meteen. Het past bij me en voelt goed. Zodra ik op mijn natuurlijke gewicht was, kwam mijn menstruatiecyclus in balans en de warmte keerde terug, evenals mijn spierkracht. Mijn energieniveau was weer op orde en precies genoeg om dagelijks allerlei leuke dingen te doen.

Het is de beste beslissing die ik ooit heb genomen, want hiermee kreeg ik mijn levensenergie terug. Bovendien motiveerde het mij om anderen te inspireren meer plantaardig te gaan eten en te leren luisteren naar de behoeften van hun lichaam. Ik wil laten zien dat er meer is dan vlees, vis en zuivel. Dat er niets verloren gaat, maar juist veel te winnen is met deze manier van leven. Dat je door verandering van je eetgewoonten je kwaliteit van leven kunt verbeteren.



Een glas water met citroen voor de maaltijd stimuleert je spijsvertering en ondersteunt de opbouw van gezond huidweefsel.

Plant Power

Eten, we doen het allemaal, iedere dag. Het is de diesel van je motor. Eten is een cultureel verschijnsel, een sociale aangelegenheid en het kan een religieuze of symbolische waarde hebben. Eten drijft de wereldeconomie en heeft de grootste impact als het gaat om duurzaamheid en de toekomst van de aarde.

Binnen oude oosterse levensfilosofieën wordt eten gezien als medicijn voor het krijgen en behouden van een gezond en sterk lichaam en een lang en gelukkig leven – en dat is waar het in dit boek om draait. In onze moderne maatschappij is eten als ondersteuning voor je lijf een ondergeschikte rol gaan spelen. Het moet snel, makkelijk en het liefst goedkoop. Met *Plant Power* wil ik laten zien dat er veel te winnen is met een plantaardige en gezondere manier van eten.

Eten met een grote E!

Plant Power is geen dieetboek. Dit boek is een handleiding voor een manier van leven vol mogelijkheden. Een boek waarin Eten met een hoofdletter wordt geschreven omdat Eten zo fundamenteel is en zo'n grote invloed heeft op de staat van je lijf en de wereld om je heen. Een boek waarin alle recepten 100% plantaardig zijn, waar mogelijk gemaakt met biologische ingrediënten en afgestemd op de seizoenen.

VIND JE NATUURLIJKE GEWICHT

een manier van leven

Dit boek is voor iedereen die meer wil leren over puur en plantaardig Eten. Of je nu wilt afvallen, je beter in je lijf wilt voelen, gezonder of duurzamer wilt leren eten of wilt stoppen met het eten van vlees: gebruik dit boek als handvat, ervaar het effect van *Plant Power* op jouw lijf en vind je natuurlijke gewicht. Ik versta hieronder: **een staat van zijn waarin je je flexibel, gezond, fris en wakker voelt.**

Een levenswijze waarbij je luistert naar je lichaam, je bewust bent van je energieniveau en dit ondersteunt met gezonde en volwaardige voeding, en waarin je geniet van de rijke plantaardige keuken.

Ieder mens is uniek en heeft eigen behoeften. Dus blijf te allen tijde luisteren naar de wensen en behoeften van je eigen lichaam.

Ben je onzeker over het effect van puur plantaardig Eten op jouw lichaam, dan kun je je huisarts of een diëtist raadplegen. Let wel: de Westerse voedingsleer heeft geleerd te kijken naar bepaalde aspecten van Eten, naar het tellen van calorieën, het definiëren van gemiddelden en voedsel dat gerelateerd is aan het huidige voedselsysteem, en niet naar Eten en het lichaam als een compleet en wijs geheel.

Het is in het westen nog niet helemaal doorgedrongen dat je je lijf sterk en gezond kunt maken met wat je eet. Wil je zelf dieper in de materie duiken, dan adviseer ik je boeken te lezen over de macrobiotiek, de veganistische voedingsleer en ayurveda.

100% Plant Power!

Lijkt het je te lastig om 100% plantaardig te eten en dus geen dierlijke ingrediënten meer als vlees, vis, zuivel en eieren, krijg je veel negatieve reacties uit je omgeving als je vertelt dat je geen vlees meer eet, ben je lui, moet je jezelf continu verdedigen, denk je dat het niets uitmaakt, dat je slagroom en kaas zult missen, dat het duurder is, dat het te veel tijd kost, dat het niet gezond is of wat dan ook? Het enige wat ik daarop kan zeggen is: I hear you! Met dit boek wil ik je helpen en inspireren om de prachtige mogelijkheden van deze keuken te integreren in je dagelijks leven en je zo op weg te helpen naar je natuurlijke gewicht.

Structuur: drie maaltijden per dag, voldoende slaap, water drinken en lekker bewegen

Bewuster omgaan met wat je eet en het ervaren van je natuurlijke gewicht betekent ook het aanbrengen van structuur in je dagelijkse Eetpatroon. Kies voor drie maaltijden per dag en beperk tussendoortjes, slaap goed, beweeg en drink voldoende water. Het is belangrijk voor je gewicht om geen maaltijden over te slaan. Als je ervoor zorgt dat je je 'honger' vóór bent, eet je niet te veel en houd je je spijsvertering in beweging. Elke maaltijd is belangrijk. Gezonde voeding houdt je fris en op de been.

BELGIE
DOOR
EN - ITEGEM
on het Vermogen
Belgisch Instituut
happen.
*
KTEN VAN BEI
ESKS: N° 11
Insekten van België, kan
van 9 chromos bevatten: S
: Schadelijke
2: Nachtvlinde
16: Dagvlinder
t album is ver
N.V. FORT PRODUKTEN
(chromodiens)
en in alle FORT-depots
druk verboden.

Verdome
De blonde
ne drifkoy
s nou ce
, zet de
den zijn?
de man di
Hij wil alle
'Hou je bruta
'En jij?' vroeg
'Frances Wilso
'Frances hoe?
'Frances, zet z
'En hoe heet jij?
waren niet erg vro
hazel en Ethel',
hoe heten die a
let is mijn echt
at is wel het soo
ice, ja. Zo is he
die bij de kok z
'Tuurlijk', zei ze.
'Heet jij zo?' vroeg
opnieuw te schuddebr
'Noem mij maar Ali
'Dat zit wel goed'.
tot me.
'Wat is er nou met jou
'We zijn zeventien en
'Ik vroeg het alleen ma
'He, kunnen jullie niet
niet.
had werkelijk een mooie s
'Ho! Ho! Ho!' De grot
'Ik ben zessenengtig en
'Hoe oud zijn jullie, jon
kok.
'Ik zweer je bij God dat
weest ben', zei hij. 'Kijk d

ALLE VERHALEN



123. — De Berkepage - Thiele do boot
dat dicht tegen de mu
ken naar het terras wa
waar de oude man aa
an de boom, die zach
en een meisje en een so
lantaren scheen op hi
meige droeg niets o
ene keiner.
Gaen. De politie za
amen ze langs
ete met zang

F₅ U₃ N₁ K₄ Y₇

P₅ L₄ A₁ N₁ T₂

P₅ O₂ W₅ E₁ R₂ E₁ D₂

F₅ O₂ O₂ D₂

ALLE KROEG
GOEDV
k die ooit geleeld
nannen.
ind? Heb ik van
heb hem gekend
de enormste, de
bit geleeld heeft,
nem neer als een
enige man waar
londje, die dit
on al-
haar

de koers
van haar
s op dat
gcaes
onden
s en
waar
vijf
en
n

OCHTEND-ETEN

Je ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. In Engeland wordt het breakfast genoemd: het vasten van de nacht verbreken. Een goed ontbijt levert de energie voor een dag vol ervaringen, indrukken en beweging. Als je niet houdt van Eten zodra je opstaat, wacht dan een uur of neem een klein snackje, doe je ochtendroutine en neem bijvoorbeeld je ontbijt mee naar je werk. Het zal je opvallen dat in dit boek de dagen veelal worden afgetrapt met fruit, al dan niet verwerkt in een smoothie. Misschien moet je wennen aan een fruitontbijt, maar het loont! Fruit reinigt het spijsverteringsorgaan en levert onmiddellijk veel energie.

In de ochtend, ongeveer tussen vier en acht uur, neemt je lichaam namelijk maatregelen om alle stoffen te verwijderen die het niet kan gebruiken. Fruit speelt hierin een grote rol door de aanwezigheid van water, vitamines, mineralen en vezels – precies wat je darmen bij dit proces hard nodig hebben.

Echter voordat je ook maar iets eet, start je dag met een glas water. Wanneer je wakker wordt, is je lichaam uitgedroogd en heeft als eerste water nodig. Water helpt tegen uitdroging en reinigt je lichaam.

MIDDAG-ETEN

Nadat je hebt ontbeten en je dag bent begonnen, zal je lichaam energie gaan verbruiken. Na een paar uur is je ontbijt, de diesel in je motor, weer bijna op. Je kunt dat merken omdat je bloedsuikerspiegel, en daarmee je energieniveau, daalt. Door te eten geef je je lichaam

weer nieuwe energie. Als je je lunch overslaat of te lang uitstelt, krijg je honger. Een rommelende maag is niet erg, maar reageer er wel tijdig op. Ook door te lunchen houd je je metabolisme actief. Door niet te eten zal dit als het ware in slaap vallen en uit balans raken.

AVOND-ETEN

Na het AvondEten zul je waarschijnlijk niet veel meer gaan doen, dus ook minder energie verbranden. Vandaar dat er vaak wordt geadviseerd om in de middag warm te eten en in de avond een wat lichtere maaltijd. Nu is dit voor veel mensen praktisch lastig in te plannen, maar heb je tijd en ruimte, dan is het zeker de moeite waard je warme maaltijd naar de middag te verplaatsen. Heb je die tijd en ruimte niet, zorg er dan voor dat je niet te laat eet en niet te gehaast.

SNACKEN

Snacken is zo lekker. Het is prima om een snackje te nemen tussen ontbijt en lunch in bijvoorbeeld, als je merkt dat je ontbijt is verteerd en je nog lang moet wachten tot de lunchtijd is aangebroken. Neem zeker iets tot je als je het gevoel hebt dat het je energieniveau ondersteunt. Maar als het echt gaat om de welbekende craving, vraag jezelf dan goed af of je daaraan toe wilt geven. Hoe dan ook zijn er gelukkig genoeg leukere en gezonde mogelijkheden. Aan het einde van ieder seizoen bied ik je drie recepten die je zelf kunt maken om van te snacken. Heb je geen zin of tijd, zie dan het kader My Crazy Snacks, pagina 56, voor makkelijke en snelle snackjes.

BEWEGING

Een belangrijk onderdeel van het ervaren en behouden van je natuurlijke gewicht, is beweging. Je lijf is erop gebouwd om te bewegen en verlangt daar ook naar. Beweging is van grote invloed op je gezondheid. Het reduceert de kans op het krijgen van allerlei ziekten en houdt je lichaam in goede conditie, mits ondersteund door het juiste voedsel. Heb je zittend werk of beweeg je op dagelijkse basis relatief weinig, probeer dan beweging te integreren in je dagelijkse activiteiten. Dat kan betekenen dat je naar de sportschool gaat, een sport beoefent, gaat zwemmen, yoga doet of gewoon iedere ochtend of avond een flink rondje doorstapt in je eigen buurt.

SLAPEN

Een goede nachtrust is ontzettend belangrijk voor je lichaam. Als je niet goed slaapt, heeft je lichaam meer energie nodig om wakker te blijven, waardoor je weer meer wilt eten. Gezonde voeding zoals groene bladgroenten en oergraanproducten helpen bij de aanmaak van serotonine, een neurotransmitter in de hersenen die zorgt voor een goede nachtrust.

WATER

Het grootste deel van je lichaam bestaat uit water. In bijna al het voedsel dat je eet zit vocht, en uiteraard in alles wat je drinkt. Vocht is nodig voor een gezonde balans in je lichaam, het zorgt voor een goede reiniging van je huid en darmen, helpt wateroplosbare vitamines op te lossen en helpt afvalstoffen uit je lijf te spoelen. Een handige tip om aan te houden: drink een glas water als je opstaat, voor je ontbijt, voor je lunch en

voor je diner, tussen de maaltijden door en voldoende bij flinke beweging. Drink niet tijdens het eten, omdat dit je spijsvertering vertraagt. Kraanwater in Nederland is perfect, je kunt dus prima een herbruikbaar flesje met kraanwater vullen en hervullen gedurende de dag.

Als je pas gaat drinken als je dorst hebt, is dit eigenlijk al te laat. Je lichaam geeft dan aan dat het aan het uitdrogen is, wat allerlei risico's met zich meebrengt zoals verminderde energie, droge huid, hoofdpijn, darmproblemen en zelfs hartkwalen. Maar let op! Te veel water is ook niet goed. Je nieren kunnen de hoeveelheid water niet verwerken en je lichaam overstroomt letterlijk. Probeer je daarom te houden aan ongeveer anderhalve liter water per dag.





Balans Lichaam & Geest

Voeding is meer dan een optelsom van eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Voeding bestaat uit voedsel, maar ook uit indrukken en prikkels die via je mond, ogen, oren en neus binnenkomen. Hoe je dat verwerkt heeft effect op je lijf. Heel gezond eten, maar zo gestrest zijn dat je stijf staat van de spanning, zal je op dit pad in de weg staan.

Om je te helpen het maximale effect te halen uit de plantaardige gerechten in dit boek, bied ik je een aantal simpele tips en oefeningen om je lichaam en geest gedurende de dag te ontspannen.

Do Yoga!

Het mooie aan yoga is dat het zowel de behoefte aan fysieke inspanning bevredigt als de honger naar zingeving. Mij heeft yoga veel goeds gebracht: een verbeterde conditie, minder stress, betere ademhaling, minder last van mijn gewrichten, weg stijfheid, minder darmproblemen, betere lichaamshouding en de ervaring van diepe lichamelijke ontspanning.

Geef het een kans en zoek een goede leraar die je verder leert kijken dan een sixpack en die het ultieme doel van yoga voor ogen houdt, zoals dat omschreven is in de Yoga Sutra's: 'Yogas citta vritti nirodha', wat zich ongeveer vertaalt als 'het stilleggen van de mentale bewegingen'.

Balans Lichaam & Geest

Voeding is meer dan een optelsom van eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Voeding bestaat uit voedsel, maar ook uit indrukken en prikkels die via je mond, ogen, oren en neus binnenkomen. Hoe je dat verwerkt heeft effect op je lijf. Heel gezond eten, maar zo gestrest zijn dat je stijf staat van de spanning, zal je op dit pad in de weg staan.

Om je te helpen het maximale effect te halen uit de plantaardige gerechten in dit boek, bied ik je een aantal simpele tips en oefeningen om je lichaam en geest gedurende de dag te ontspannen.

Do Yoga!

Het mooie aan yoga is dat het zowel de behoefte aan fysieke inspanning bevredigt als de honger naar zingeving. Mij heeft yoga veel goeds gebracht: een verbeterde conditie, minder stress, betere ademhaling, minder last van mijn gewrichten, weg stijfheid, minder darmproblemen, betere lichaamshouding en de ervaring van diepe lichamelijke ontspanning.

Geef het een kans en zoek een goede leraar die je verder leert kijken dan een sixpack en die het ultieme doel van yoga voor ogen houdt, zoals dat omschreven is in de Yoga Sutra's: 'Yogas citta vritti nirodha', wat zich ongeveer vertaalt als 'het stilleggen van de mentale bewegingen'.

OVER DIT BOEK

In dit boek vind je per seizoen:

*

3x7 recepten voor ontbijt, lunch en diner

*

3x Super Snacks

*

Tips voor beweging en ontspanning

*

Algemene gezondheidstips

*

Advies van diëtist Bo Schumacher

Het voedsel in plant power is:

*

Volwaardig

*

Plantaardig

*

Duurzaam en seizoensgebonden

Plant Power is een handboek voor je dagelijkse inspiratie wat betreft gezonde voeding. In *Plant Power* vind je geen weekmenu's, maar ochtend-, middag- en avondrecepten die je eindeloos kunt variëren. De recepten dienen puur ter inspiratie en je kunt ze wisselen zo veel je wilt. De enige leidraad is het seizoen, de plantaardige herkomst van ingrediënten en de drie maaltijden per dag. Houd je daaraan en je bent op de goede weg.

Toetjes zul je niet vinden in dit boek. Wel snacks waar je uiteraard na het AvondEten van kunt genieten. Houd dit echter minimaal en luister naar je lichaam. Vol is vol.

A CRUNCHY QUICK LUNCH

6
LUNCH

Als je even uitgekeken bent op salades en geen zin hebt in een sandwich, is dit recept een makkelijk, licht en gezond alternatief voor een middag in de lente.

4 rijstwafels
mayonaise zonder ei
½ avocado
sap van ¼ citroen
⅛ komkommer
1 augurk
mispunt pul
biber (gedroogde
pepervlokken)
olijfolie
zwarte peper
tuinkers of verse
basilicumblaadjes

Besmeer de rijstwafels met de mayonaise. Schil de avocado (bewaar de andere helft met de pit erin) en snijd in dunne plakken. Besprenkel met citroensap. Snijd de komkommer en augurk in dunne plakjes. Beleg de rijstwafels met de plakjes avocado, komkommer, augurk en maak af met wat pul biber, druppeltjes olijfolie, zwarte peper en verse blaadjes tuinkers of basilicum.

Opties:

- Vervang de rijstwafels door maiswafels (in de natuurvoedingswinkel hebben ze vaak bijzondere soorten) of roggebrood of volkorencrackers.
- Je kunt ook kiezen voor verse basilicumblaadjes in plaats van tuinkers (gebruik de rest voor salades of tussendoor uit het vuistje).
- Gebruik cayennepeper in plaats van pul biber (gedroogde pepervlokken).
- Sprenkel 1 theelepel gistvlokken over de belegde wafels.

koolhydraten		26%
eiwit		6%
vet		68%



'Groen leven is geen trend maar een levensstijl' - TROUW

Een fruitige Beauty Berry Booze,

een super healthy & delicious

Dutch Weed Burger; trendsetter

Lisette Kreischer bewijst met

haar verrassend lekkere recepten

once and for all dat je ook als vega,

flexitariër en vegan een heerlijke

en fabulous lifestyle kunt hebben.

En gezond, want als bijkomend
voordeel vind je je natuurlijk gewicht.

Handig ingedeeld per seizoen,

met recepten voor heel de dag.

Bewust eten was nog nooit zo lekker:

power to the plants!



9 789047 203438

www.kosmosuitgevers.nl



KOSMOS

NUR 440, 443, 444

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen