



## — INHOUD —

|  |           |
|--|-----------|
| VOORWOORD — SANDRA BEKKARI                         | 11        |
| VOORWOORD — PROF. HARRY WICHERS                    | 12        |
| VOEDING DIE JE ENERGIE GEEFTI                      | 14        |
| <b>TIEN PIJLERS VOOR EEN BRUISEND LEVEN</b>        | <b>16</b> |
| 1 — EEN STABIELE BLOEDSUIKERSPIEGEL                | 18        |
| 2 — EEN VLOTTE SPIJSVERTERING EN GEZONDE DARMFLORA | 22        |
| 3 — EEN GOEDE HYDRATATIE                           | 24        |
| 4 — B-VITAMINES, DE 'BOUGIES' VAN ONS LICHAAM      | 30        |
| 5 — DE KRACHT VAN MAGNESIUM                        | 32        |
| 6 — NEEM JE VOLDOENDE IJZER OP?                    | 34        |
| 7 — ZONDER CO-ENZYM Q10, GEEN ENERGIE!             | 38        |
| 8 — BEWEGING EN ONTSPANNING                        | 42        |
| 9 — GOED SLAPEN = GOED LEVEN                       | 44        |
| 10 — SYNERGIE ZORGT VOOR SUCCES                    | 46        |
| SNELLE OPLOSSINGEN VOOR DRUKKE TIJDEN              | 50        |
| WAT ALS HET EVEN MINDER GAAT?                      | 52        |
| VAAK GESTELDE VRAGEN OVER GEBRUIKTE PRODUCTEN      | 54        |
| VOORBEELDWEEKSCHEMA                                | 58        |
| <b>RECEPTEN</b>                                    | <b>62</b> |
| INDEX  | 199       |

# RECEPTEN

## OGHTEND

|  |    |
|--|----|
| Homemade cruesli met chocolade               | 66 |
| Toast met ricotta en blauwe druiven          | 69 |
| Chocopops met noten                          | 70 |
| Chocolademugcake                             | 74 |
| Vanillewafels met vers fruit                 | 75 |
| Tomaat met spinazie en spiegelei uit de oven | 77 |

## TUSSENDOOR

|  |    |
|--|----|
| Kokosballetjes met noten en chocolade    | 81 |
| Hartige muffins met wortel               | 82 |
| Griekse fruityoghurt met zaden en pitten | 85 |
| Matcha latte 'energy boost'              | 86 |
| Mango-kokoskoekjes                       | 88 |
| Chocolaatjes met studentenhaver          | 91 |
| Cake van zoete aardappel                 | 92 |

## HAPJES & SOEP

|   |     |
|---|-----|
| Bloemkoolsoep met geroosterde hazelnoten            | 98  |
| Soep van geroosterde wortel en venkel met gember    | 99  |
| Snelle, krachtige kippensoep                        | 101 |
| Velouté van groene asperges                         | 102 |
| Witloofbootjes met kingkrab en granaatappel         | 104 |
| Kruidige kaascrackers                               | 108 |
| Groentechips  | 109 |
| Hapje van meloen, mozzarella, munt en blauwe bessen | 110 |
| Carpaccio van sint-jakobsvrucht met passievrucht    | 113 |
| Hapje van haring, rode biet en appel                | 114 |

## MEENEELUNCH

|   |     |
|---|-----|
| Tabouleh van quico met frisse kruiden, granaatappel en feta | 119 |
| Speltwraps met ricotta en gerookte zalm                     | 121 |
| Crackers met spread van erwten, munt en pistache            | 124 |
| Salade met tuinbonen, tomaatjes en fruitige dressing        | 125 |

|  |     |
|--|-----|
| Salade van gerookte zalm met mango en rucola | 126 |
| Spelttoast met guacamole, ei en bieslook     | 129 |

## HOOFDGERECHTEN

|   |     |
|---|-----|
| Gekaramelliseerde kalkoenblokjes met cashew, paprika en veldsla         | 132 |
| Gevulde zoete puntpaprika's met zuiderse quinoa                         | 135 |
| Caesarsalade  | 136 |
| Spaghetti courgetti met paprikasaus en Berloumi                         | 138 |
| Portobello's met spinazie en geitenkaas                                 | 141 |
| Pladijs met bloemkool, kaassaus en jonge worteltjes                     | 143 |
| Salade van sperzieboontjes met geitenkaas op appeltoast                 | 145 |
| Chicken tikka masala  | 147 |
| Pietermanfilet met salsa van tomaat en pastinaakpuree                   | 149 |
| Kabeljauwhaasje met amandel, wortelpuree en romanesco                   | 150 |
| Kalkoenblokjes met mangokokossaus en gegrilde groenten                  | 153 |
| Spaghetti courgetti vongole   | 154 |
| Stoemp van boerenkool met gepocheerd ei en garnalen                     | 156 |
| Gegratineerde hespenrolletjes met witloof à la Sana                     | 159 |
| Kip uit de oven met wortelsliertjes en puntpaprika                      | 161 |
| Spiesjes van mozzarella, ham en verse vijgen                            | 163 |
| Winterse groenteschotel met kalfsgehakt                                 | 165 |
| Koolvishaasje in papillot met groenten en peterselie krielaardappeltjes | 166 |
| Kalfsoesters met butternutpuree en kastanjechampignons                  | 169 |
| Vogelnestjes met mozzarella, tomaat en courgetteslierten                | 171 |
| Zuiderse groentetajine met gemarineerde kip                             | 172 |
| Lamsspiesjes met perzik en kruidensalade                                | 175 |
| Zalm caprese met peultjes en jonge worteltjes                           | 177 |
| Toast van aubergine   | 179 |
| Salade van butternut met kikkererwten en granaatappeldressing           | 180 |
| Chateaubriand met ovenfrietjes en homemade mayonaise                    | 183 |
| Knapperige salade met falafels en tzatziki                              | 184 |

## DESSERTEN

|   |     |
|---|-----|
| Healthy brownies                                    | 188 |
| Granité van zomers fruit                            | 191 |
| Yoghurtijs van blauwe bessen                        | 192 |
| Amandelgebak met blauwe bessen                      | 195 |
| Krokante taartjes met griekse yoghurt en vers fruit | 197 |

# VOEDING DIE JE ENERGIE GEEFT!

*Steeds meer mensen kampen met vermoeidheidsklachten. Ze sleuren zich door de dag en voelen zich vaak futloos. De belangrijkste oorzaken? Een toenemende werkdruk, een overvolle agenda, de vele files en stress in het algemeen. Er wordt meer en meer van ons verwacht en we verwachten steeds meer van onszelf, maar dragen we nog wel genoeg zorg voor ons lichaam om dit allemaal te kunnen volhouden?*

Hoe we ons voelen en hoe energiek we zijn, wordt voor een groot deel bepaald door wat we eten. Ons lichaam bestaat uit triljoenen cellen en iedere cel bevat maar liefst honderden tot duizenden 'energie-fabriekjes', ook wel mitochondriën genoemd. Hoe beter en evenwichtiger ons eetpatroon, hoe vlotter deze energiefabriekjes hun werk kunnen doen.

- We kunnen ons niet **fit en vitaal** voelen als we te veel sterk bewerkte voedingsmiddelen eten, boordevol snelle suikers die onze bloedsuikerspiegel voortdurend uit balans halen.
- We kunnen niet **bruisen van energie** als onze spijsvertering en darmwerking niet goed functioneren, waardoor voedingsstoffen onvoldoende worden opgenomen en afvalstoffen niet goed worden afgevoerd.
- We kunnen ons niet **optimaal in ons vel voelen** als ons lichaam steeds overbelast wordt met te veel genotsmiddelen zoals alcohol en koffie of met een voeding vol kunstmatige toevoegingen, die nauwelijks nog waardevolle nutriënten bevat.

De oplossing hiervoor is nochtans eenvoudig: **terug naar de basis!** Terug naar de pure en verse voedingsmiddelen uit de natuur in plaats van de sterk bewerkte voedingsproducten uit de fabriek.

**Terug naar voeding die ons energie geeft in plaats van energie ontnemt.** We vergeten het al te vaak en het klinkt o zo cliché, maar: we zijn wat we eten! En uiteraard is het belangrijk dat we blijven genieten van lekker eten, want wat betekent gezondheid als we niet meer zouden mogen genieten?

**De natuur is schatrijk aan heerlijke voedingsmiddelen** boordevol smaak, kleur, geur en gezondheid! Denk maar aan de overheerlijke smaak van rijpe aardbeien en blauwe bessen, de geur van verse kruiden en specerijen of aan een salade met verse noordzeegarnalen en lekkere, zongerijpte tomaten. Ik begin er spontaan van te watertanden.

**Slaap goed, beweeg goed!** Naast een gezonde basisvoeding is de kwaliteit van onze slaap van groot belang en ook daar hebben voeding en levensstijl een invloed op. Ook regelmatige ontspanning en beweging – en dan heb ik het niet over intensief sporten, maar gewoon over bijvoorbeeld wandelen of fietsen in de natuur – geven instant energie.

**Mooi in balans.** Het belangrijkste is om die gezonde balans terug te vinden, want balans is het sleutelwoord voor een fit, vitaal en energiek leven! Je hoeft niet obsessief bezig te zijn met wat wel en niet goed voor je is of met welke voedingsmiddelen je wel en niet mag combineren, maar het zou al goed zijn om gewoon dat gezonde evenwicht (terug) te vinden. Het Sana 7-stappenplan, dat uitvoerig beschreven staat in 'Nooit meer diëten 1' en korter herhaald wordt in 'Nooit meer diëten 2', is alvast een zeer goede basis om die gezonde balans stap voor stap terug te vinden.

Dagelijks krijg ik mailtjes van mensen die dankzij de 'Nooit meer diëten'-boeken niet alleen flink wat gewicht verloren zijn, maar zich opnieuw veel fitter, energiever en blijer voelen! In dit boek wil ik je nóg meer praktische tips, ideeën en inspiratie aanreiken om die gezonde harmonie te behouden of terug te vinden en er bovenal voor te zorgen dat je weer bruist van de energie.





# TIEN PIJLERS VOOR EEN BRUISEND LEVEN

- 1 » EEN STABIELE BLOEDSUIKERSPIEGEL
- 2 » EEN VLOTTE SPIJSVERTERING EN GEZONDE DARMFLOORA
- 3 » EEN GOEDE HYDRATATIE
- 4 » B-VITAMINES, DE 'BOUGIES' VAN ONS LICHAAM
- 5 » DE KRACHT VAN MAGNESIUM
- 6 » NEEM JE VOLDOENDE IJZER OP?
- 7 » ZONDER CO-ENZYM Q10 GEEN ENERGIE!
- 8 » BEWEGING EN ONTSPANNING
- 9 » GOED SLAPEN = GOED LEVEN
- 10 » SYNERGIE ZORGT VOOR SUCCES

## 1

# EEN STABIELE BLOEDSUIKERSPIEGEL

*Je hebt ongetwijfeld al eens gehoord van een bloedsuikerspiegel. Maar wat is dat eigenlijk? En wat bedoelen we met een stabiele bloedsuikerspiegel?*

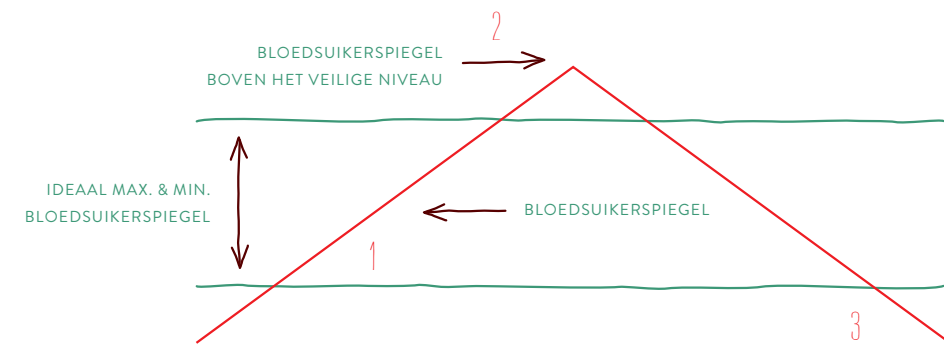
De bloedsuikerspiegel is een maat die de hoeveelheid glucose ('suiker') aangeeft die opgelost is in het bloed. Tijdens de dag wisselen deze waarden. Vlak voor het eten zal deze waarde wat lager zijn, terwijl meteen na het eten de bloedsuikerspiegel zal stijgen. Een stabiele bloedsuikerspiegel, met niet al te grote schommelingen, is een basisvoorwaarde om je fit, energiek en mentaal goed te voelen.

Bij een suikerpiek wordt er in je lichaam immers direct insuline aangemaakt. Insuline zorgt ervoor dat de glucose sneller en efficiënter door de cellen wordt opgenomen, zodat de bloedsuikerspiegel zo snel mogelijk weer gaat zakken. Maar als het lichaam op dat moment geen behoefte heeft aan glucose, dan zorgt de insuline ervoor dat de overtollige energie wordt omgezet in... lichaamsvet. Dit vet wordt opgeslagen.

Het is van groot belang voor je gezondheid om de bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden en te veel pieken en dalen te vermijden. De hoge suikerpieken zorgen voor een hoge productie van insuline en meer lichaamsvet.

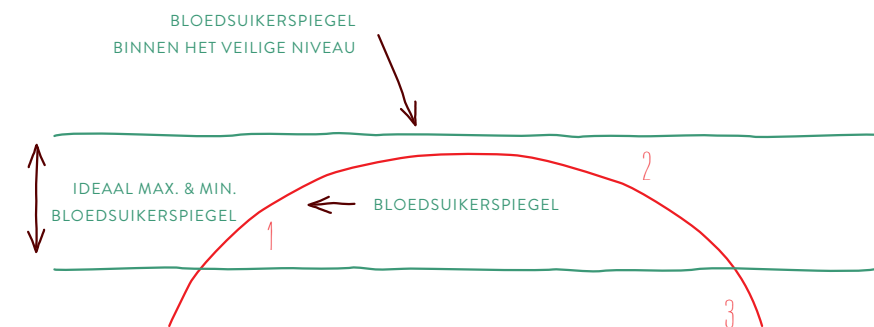
Als je bloedsuikerspiegel voortdurend schommelt van suikerpiek naar suikerdip, is het bovendien volkomen normaal dat je last hebt van energiedips, vermoeidheid en mentale schommelingen.

## ZO ZIET EEN BLOEDSUIKERSPIEGEL UIT BALANS ERUIT



1. Na het eten van snelle suikers schiet de bloedsuikerspiegel pijlsnel naar boven, je krijgt een energiestoot en voelt je even goed.
2. De pancreas geeft een insulinstoot waardoor de glucose uit het bloed snel naar de cellen wordt getransporteerd.
3. Je bloedsuikerspiegel daalt te snel. Je voelt je slap en prikkelbaar en hebt de neiging om opnieuw naar snelle suikers te grijpen. Je bloedsuikerspiegel fluctueert te veel en te snel en je welzijn lijdt eronder.

## ZO ZIET EEN BLOEDSUIKERSPIEGEL IN BALANS ERUIT



1. Je bloedsuiker stijgt langzaam, maar snel genoeg om je voldoende energie en een goed gevoel te geven.
2. Je lichaam geeft een kleine hoeveelheid insuline vrij waardoor de glucose in het bloed rustig naar de cellen gebracht wordt. Zo blijft er nog voldoende glucose in het bloed over.
3. Je bloedsuikerspiegel daalt traag en je voelt je langer fit. Langzaamaan krijg je opnieuw lichte honger en je neemt een gezond tussendoortje of een evenwichtige maaltijd. Je bloedsuikerspiegel is dus in balans, waardoor je drang naar zoet afneemt.

## EEN BLOEDSUIKERSPIEGEL IN BALANS: ZO DOE JE HET!

- **VEZELS, VEZELS, VEZELS!**  
Kies zo veel mogelijk voor vezelrijke bronnen van koolhydraten zoals haver, vers fruit, quinoa, volkoren (spelt)graan en peulvruchten zoals kikkererwten en linzen.
- **SLA GEEN MAALTIJDEN OVER!**  
Eet drie hoofdmaaltijden en twee gezonde tussendoortjes per dag. Het is goed om iedere 3 à 4 uur iets te eten. Gebruik het voorbeeldweeke schema op bladzijde 58 als leidraad.
- **ZOET IS VOOR ZONDAG!**  
Houd zoetigheden zoals koekjes, taartjes, maar ook sterk bewerkte granen zoals witte pasta, rijst en broodjes voor sporadische gelegenheden. Ze geven je een kortstondige energiestoot gevolgd door een suiker- én energiedip, waardoor je opnieuw smacht naar suiker.

## HEB JE ZIN IN ZOET?

Neem dan een klein stukje pure chocolade van minstens 70% cacao dat je laat smelten in je mond. Hoe puurder de chocolade, hoe minder invloed op je bloedsuikerspiegel. Hou je niet van de smaak van pure chocolade, weet dan dat je je smaakpapillen kan trainen. Na drie weken 'oefenen' is de kans heel groot dat je pure chocolade lekkerder vindt dan melkchocolade.

- **DRINK FRUIT, GEEN FRUITSAP!**  
Dat frisdranken niet aangeraden zijn, weet iedereen, maar wees ook zuinig met fruitsappen. Eet fruit liever in zijn natuurlijke vorm. Dan zitten de vruchtensuikers namelijk goed verpakt met de vezels, waardoor ze minder invloed hebben op de bloedsuikerspiegel. Een smoothie is een iets betere keuze dan

fruitsap, omdat die meer vezels bevat. Leng je smoothie aan met yoghurt in plaats van met fruitsap om de hoeveelheid suikers te beperken en voeg er eventueel wat chiazaadjes, gemalen lijnzaad of havermeel toe.

### • 'VERPAK' JE SUIKERS!

Wanneer je koolhydraten combineert met gezonde vetten en/of eiwitten, dan zullen de suikers minder impact hebben op de bloedsuiker- en insulinespiegel. Als je gedroogd fruit eet als tussendoortje, doe dit dan in combinatie met bijvoorbeeld een klein handje noten. De vetten en eiwitten in noten 'verpakken' de suikers, waardoor ze minder impact hebben op de bloedsuikerspiegel en je langer een fit en voldaan gevoel geven.

## Weetje

Ook als je gewicht wil verliezen, is een stabiele bloedsuikerspiegel van cruciaal belang. Telkens wanneer je bloedsuiker piekt, schiet je insulinespiegel de hoogte in, wat de vetopslag bevordert!

## DANKZIJ SANDRA'S TUSSENDOORTJES HOU IK DEZE LEVENSTIJL VOL

Sinds mijn 16de vecht ik tegen de kilo's en tegen mijn zelfbeeld. Hoewel ik nooit echt dik was, voelde ik me wel zo. De kilo's zaten vooral in mijn hoofd. Ik heb veel gediët en telkens viel ik af. Maar zodra ik ermee stopte, kwamen de kilo's er alweer snel bij. Bovendien was ik suiker- en chocoladeverslaafd. Na de geboorte van ons tweede dochtertje besloot ik om komaf te maken met die levensstijl. Ik kocht de boeken van Sandra en was al na enkele weken verlost van mijn suikerverslaving! Nu voel ik me supergoed, energiek en weeg ik zelfs minder dan voor mijn zwangerschappen. Snoepen was mijn grootste valkuil, maar dankzij Sandra's tussendoortjes hou ik het vol. Ook voor mijn dochters is dit belangrijk. Ik wil dat zij gezond eten. Door Sana krijg ik zoveel energie dat het vanzelf gaat! Ik maak wekelijks de planning op, handig! Sporten doe ik voor de tv als de kids in bed liggen. En natuurlijk ben ik soms nog eens moe, maar het gaat zoveel beter nu. Gezond eten? Daar stap ik niet meer van af!

LIESBETH VAN DAMME

## 2

# EEN VLOTTE SPIJSVERTERING EN GEZONDE DARMFLORA

Wist je dat je in je leven zo'n 30.000 kilo voedsel verteert?  
Een waanzinnige karwei voor je lichaam om dit allemaal vlot te verwerken!  
Hoe beter je spijsvertering werkt en hoe gezonder je darmflora is, hoe energiekeer je je voelt. Heel wat mensen sukkelan helaas met hun spijsvertering en darmwerking. Ze voelen zich vaak opgeblazen, hebben last van oprispingen of een slechte darmtransit.

## ENKELE TIPS OM JE SPIJSVERTERING TE OPTIMALISEREN EN JE DARMEN GEZONDER TE MAKEN:

- **LAAT ETEN JE NIET MOE MAKEN**  
Eet vijf kleine maaltijden per dag in plaats van twee grote. Je spijsvertering vraagt heel veel energie. Je kent het gevoel wel na een uitgebreid diner: het liefste wat je dan zou doen, is slapen.
- **KAUW EXTRA LANG**  
De spijsvertering begint in je mond, dus help je spijsvertering al van het begin een handje. Hoe beter je je voedsel kauwt, hoe beter de verteringsenzymen in ons speeksel hun werk kunnen doen en hoe minder hard ons lichaam moet werken om ons voedsel te verteren.
- **VOLDOENDE WATER DRINKEN**  
Voldoende water drinken is belangrijk, maar drink niet te veel tijdens en net na de maaltijd, want dit bemoeilijkt de spijsvertering. Drinken doe je beter tussen de maaltijden door.
- **VEZELS, VEZELS, VEZELS!**  
Ook hier zijn vezels zo belangrijk. Een vezelrijke voeding geeft niet alleen lang een voldaan gevoel, maar bevordert ook de spijsvertering. Bovendien creëren voedingsvezels een beter darmklimaat. Ze stimuleren

de aanmaak van goede bacteriën, ook wel 'prebiotica' genoemd. Gezonde darmen zorgen ervoor dat de opname van voedingsstoffen en de eliminatie van afvalstoffen beter verlopen. Ook belangrijke vitamines zoals vitamine K en een aantal B-vitamines, die nodig zijn voor de energieproductie, worden door de darmbacteriën geproduceerd.

**Topbronnen van vezels zijn:** groenten, fruit, havervlokken, volkoren (spelt)graan, lijnzaad, chiazaadjes, noten, zaden, pitten... allemaal voedingsmiddelen die je vaak in mijn recepten terugvindt.

Let wel dat je de hoeveelheid vezels geleidelijk aan verhoogt. Geef je lichaam wat tijd om eraan te wennen. Als je bijvoorbeeld problemen hebt om grote hoeveelheden rauwe groenten te verteren, kies dan voor gestoomde groenten, die zijn lichter verteerbaar. Varieer en luister steeds naar je lichaam.

- **CONSTIPATIEPROBLEMEN?**

Dit helpt: een vezelrijke voeding, voldoende water, gezonde vetten (zoals olijfolie) én beweging.

- **YOGHURT & CO**

Eet dagelijks één à twee porties gefermenteerde zuivel zoals yoghurt of kefir. 'Gefermenteerd' betekent dat de melkzuurbacteriën de melksuiker (lactose) hebben omgezet in melkzuur, wat gunstig is voor de darmflora. Kefir bevat naast goede bacteriën ook gezonde gisten, een combinatie die nog gunstiger is voor je darmen.

- **VRAAG RAAD**

Als je vaak darmklachten hebt, laat dan je eetpatroon analyseren door een voedingsdeskundige. Misschien ben je (over)gevoelig of intolerant voor bepaalde voedingsstoffen zoals gluten, lactose of fructose. Neem bij aanhoudende of ernstige klachten steeds contact op met je arts.

- **SUPPLEMENTEN: JA OF NEEN?**

Een probiotica-supplement kan aangewezen zijn om de darmflora te herstellen. Vraag hierover advies aan je arts of voedingsdeskundige, want er is veel verschil in kwaliteit. Vooral de levensvatbaarheid van de bacteriën blijkt vaak een pijnpunt. Als het supplement het label van de 'European Scientific League for Probiotics' (ESLP-label) draagt, weet je alvast zeker dat het om een supplement gaat met voldoende levende bacteriën.

## Weetje

Wist je dat 70% van je immuniteit afhangt van de gezondheid van de darm en dat de darmflora ook invloed heeft op je mentaal welzijn én mogelijk op je gewicht? Eén ding is alvast zeker: optimale gezondheid is niet mogelijk als je darmflora niet gezond is!

## VOORBEELDWEESKEMA

Hieronder vind je een weeschema dat ter inspiratie gebruikt kan worden. Het is een voorbeeld van hoe een week er bij mij soms uitziet. Let wel, juiste hoeveelheden dienen steeds individueel aangepast te worden. Ze zijn onder andere afhankelijk van je fysieke activiteit, geslacht, gewicht, je metabolisme en lichaamssamenstelling. Maak in het weekend jouw persoonlijk weeschema op en plan je boodschappen op voorhand. Je zal merken dat alles veel makkelijker verloopt als je goed plant.

### MAANDAG

#### ONTBIJT

- 5 el homemade cruesli met chocolade, ruime portie vers seizoensfruit en 125 g Griekse yoghurt – NMD3 pag. 66
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 1 handvol noten

#### LUNCH

- Tabouleh van quico met frisse kruiden, granaatappel en feta – NMD3 pag. 119
- 1 kop matcha met een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 kiwi
- 1 mango-kokoskoekje – NMD3 pag. 88

#### AVONDETEN

- Soep van geroosterde wortel en venkel met gember – NMD3 pag. 99
- Gegratineerde hespenrolletjes met witloof à la Sana – NMD3 pag. 159
- Kopje 'goodnight tea' met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

### DINSDAG

#### ONTBIJT

- 2 sneden roggetoast met ricotta en blauwe druiven – NMD3 pag. 69
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 1 appel

#### LUNCH

- Soep van geroosterde wortel en venkel met gember – NMD3 pag. 99
- Volkorenwrap met avocado, mango, feta en chia – NMD2 pag. 135
- 1 kop matcha thee met een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 handvol noten
- 1 mango-kokoskoekje – NMD3 pag. 88

#### AVONDETEN

- Kabeljauwhaasje met amandel, wortelpuree en romanesco – NMD3 pag. 150
- 1 kopje verse muntthee met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

### WOENSDAG

#### ONTBIJT

- 5 el homemade cruesli met chocolade, ruime portie vers seizoensfruit en 200 g kefir – NMD3 pag. 66
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 1 handvol blauwe druiven

#### LUNCH

- Tortilla met ricotta, kruidensalade en 2 volkoren speltcrackers – NMD2 pag. 159
- 1 kop matcha thee met een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 handvol noten
- 1 stuk seizoensfruit

#### AVONDETEN

- Bloemkoolsoep met geroosterde hazelnoten – NMD3 pag. 98
- Spaghetti courgetti met paprikasaus en Berloumi – NMD3 pag. 138
- Kopje verse gemberthee met citroen en een klein scheutje honing

### DONDERDAG

#### ONTBIJT

- 5 el chocopops met noten, 125 g natuur-yoghurt, blauwe bessen en frambozen – NMD3 pag. 70
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 2 kokosballetjes met noten en chocolade – NMD3 pag. 81

#### LUNCH

- Kop bloemkoolsoep met geroosterde hazelnoten – NMD3 pag. 98
- 2 volkoren roggetoasten met spread van erwten, munt en pistache – NMD3 pag. 124
- 1 kop matcha thee met een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 handvol noten
- 1 stuk seizoensfruit met Griekse yoghurt

#### AVONDETEN

- Zuiders kalkoenstoofpotje met 3 el quinoa\* – NMD2 – pag. 154
- Kopje 'goodnight tea' met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

\*extra quinoa gekookt om mee te nemen als lunchgerecht





🕒 5 MINUTEN  
🍴 VOOR 2 PERSONEN

OOCHTEND

# TOAST MET RICOTTA EN BLAUWE DRUIVEN

## INGREDIËNTEN

4 sneetjes volkoren  
zuurdesempeltbrood  
(natuurvoedingswinkel)  
60 g ricotta  
12-tal blauwe druiven, gehalveerd  
rozemarijn, fijngehakt  
1 el pijnboompitten, geroosterd  
scheutje olijfolie  
zwarte peper

## BEREIDING

- Toast de sneetjes brood en besmeer ze met de ricotta.
- Beleg met de druiven en werk af met wat rozemarijn, pijnboompitten, olijfolie en wat zwarte peper.

## Tip

- Lekker als hartig ontbijt, bij de lunch of in kleine porties als aperitiefhapje.

🕒 10 MINUTEN  
🍴 VOOR EEN GROTE POT  
✂️ GLUTENVRIJ

# CHOCOPOPS MET NOTEN

## INGREDIËNTEN

- 2 el extra vierge kokosolie
- 4 el rauw cacao-poeder (natuurvoedingswinkel)
- 2 el acacia-honing
- 75 g gepofte quinoa (natuurvoedingswinkel)
- 5 el amandelen, grof gehakt
- 5 el pistachenoten, grof gehakt
- 5 el pecannoten, grof gehakt
- 2 el chiazaadjes
- 2 el sesamzaadjes

## Tip

- Serveer met natuuryoghurt, Griekse yoghurt of kefir en een portie fruit naar keuze.

## BEREIDING

- Smelt de kokosolie op een laag vuur.
- Voeg het cacao-poeder en de honing eraan toe en meng goed.
- Meng alle droge ingrediënten, giet er het mengsel over en meng goed.
- Laat afkoelen en bewaar in een weckpot in de koelkast.







🕒 5 MINUTEN  
🍴 VOOR 2 PERSONEN  
✂️ GLUTENVRIJ

TUSSENDOOR

# GRIEKSE FRUITYOGHURT MET ZADEN EN PITTEN

## INGREDIËNTEN

150 g zacht fruit naar keuze (frambozen, aardbeien, braambessen)

250 g Griekse yoghurt

2 el zaden en pitten naar keuze (chiazaadjes, hennepzaadjes, gemalen lijnzaad, pompoenpitten...)

## BEREIDING

- Mix of plet het fruit en doe het onderaan in een glas.
- Voeg de yoghurt toe en werk af met de zaden.

🕒 5 MINUTEN  
🍴 VOOR 2 KOPPEN  
✂️ GLUTENVRIJ

# MATCHA LATTE

## 'ENERGY BOOST'

### INGREDIËNTEN

150 ml + 10 ml romige kokosmelk  
150 ml rijstmelk  
⅓ tl matcha  
2 tl acaciahoning  
5-tal blaadjes verse munt

### BEREIDING

- Doe de kokos- en de rijstmelk in de blender. Voeg de matcha, de honing en verse munt toe en mix.
- Verwarm de matcha latte in een steelpannetje op een laag vuur. Laat niet koken, want dan vernietig je de gezonde plantenstoffen.
- Voeg er nog een klein scheutje kokosmelk aan toe.

### Tip

- Koud ook lekker in de zomer.





## PORTOBELLO'S MET SPINAZIE EN GEITENKAAS

### INGREDIËNTEN

4 kleine portobello's (of 2 grote)  
zwarte peper  
snufje zout  
scheutje olijfolie  
1 sjalotje, fijngesneden  
100 g jonge spinazie  
Provençaalse kruiden  
1 Crottin de Chavignol  
enkele walnoten  
1 tl honing

### BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Maak de portobello's schoon: verwijder de steeltjes, maar gooi ze niet weg. Hol de binnenkant wat uit. Kruid met peper en zout en wrijf in met olijfolie. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en gaar 10 minuten in de voorverwarmde oven, draai ze na 5 minuten om.
- Snijd de steeltjes in stukjes en bak aan in olijfolie met het sjalotje en de spinazie. Kruid met Provençaalse kruiden.
- Vul de portobello's met de spinazie, de geitenkaas en werk af met de walnoten en de honing. Gaar nog 10 minuten in de oven.
- Serveer met een slaatje met appel.





🕒 40 MINUTEN  
🍴 VOOR 2 PERSONEN  
🌿 GLUTENVRIJ

HOOFDGERECHTEN

## PLADIJS MET BLOEMKOOI, KAASSAUS EN JONGE WORTELTJES

### INGREDIËNTEN

2 pladijzen (schoongemaakt)  
sap van ½ citroen  
1 bloemkool, in roosjes  
200 g wortelen, in stukjes  
amandelschilfers  
zwarte peper  
snufje zeezout  
1 el olijfolie  
1 el bakboter  
3 el ricotta  
3 el rijstmelk  
30 g gratinkaas  
(Emmentaler, Comté...),  
gemalen  
snufje nootmuskaat  
1 citroen  
platte peterselie, fijngehakt

### BEREIDING

- Besprenkel de pladijzen met wat citroensap en laat even trekken.
- Stoom de bloemkool en de wortelen beetgaar.
- Rooster de amandelschilfers in een antiaanbakpan zonder vetstof.
- Dep de pladijzen droog, kruid met peper en zout en bak in een antiaanbakpan met de helft olijfolie, de helft boter. Bak de vis een 2-tal minuten op de velkant, draai om met twee spatels en bak nog 2 minuten.
- Verwarm de ricotta in een steelpannetje, voeg er de rijstmelk aan toe en meng goed. Voeg de kaas toe en meng terwijl je de saus even verhit. Kruid met nootmuskaat en zwarte peper.
- Serveer de pladijzen met peterselie, een stukje citroen en de bloemkool met kaassaus.
- Besprenkel de worteltjes met een paar druppels olijfolie en fleur de sel. Werk de bloemkool af met de amandelschilfers.