



---

NOOIT  
MEER  
DIËTEN

---

DEEL 4

HOE EEN **GEZONDE**  
**LEVENSTIJL**  
JE **POSITIEVER**  
IN HET **LEVEN**  
DOET STAAN



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

VOEDINGSDESKUNDIGE  
SANDRA BEKKARI





# ZES PIJLERS VOOR EEN POSITIEF LEVEN

- 1 » HOE VOEDING JE HUMEUR BEÏNVLOEDT  
(EN VICE VERSA)
- 2 » HAPPY BEGINT IN JE DARMEN
- 3 » 10 SLIMME EETGEWOONTEN VOOR  
EEN HAPPY MOOD
- 4 » ZO MAAK JE DIE GOEDE VOORNEMENS  
WAAR
- 5 » ETEN IS GENIETEN
- 6 » DE KRACHT VAN POSITIEF DENKEN

## 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 persoonlijke weeschema op en plan je boodschappen op voorhand. Je zal merken dat alles veel makkelijker verloopt als je goed plant.

### MAANDAG

#### ONTBIJT

- 5 el knapperige quinoapops (NMD4, pag. 69) met vers fruit en 125 g volle natuuryoghurt
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 1 stuk seizoensfruit

#### LUNCH

- Wortel-pastinaaksoep (NMD4, pag. 97) en salade van gegrilde geitenkaas met verse vijgen (NMD1, pag. 115)
- 1 kop matcha thee met een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 handvol noten

#### AVONDETEN

- Vol au vent met ovenfrietjes (NMD4, pag. 179)
- Kopje verse gemberthee met citroen en een klein scheutje honing

### DINSDAG

#### ONTBIJT

- 1 stuk seizoensfruit en 1 snee homemade notenbrood met chocopasta (NMD4, pag. 63, 65)
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 1 appel

#### LUNCH

- Volkorencrackers met waldorfspreed (NMD4) en een grote kom wortel-pastinaaksoep (NMD4, pag. 97)
- 1 kop matcha thee en een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 2 kokosballetjes (NMD3, pag. 81)

#### AVONDETEN

- Spaghetti carbonara (NMD4, pag. 129)
- Kopje 'goodnight tea' met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

### WOENSDAG

#### ONTBIJT

- 5 el cruesli met hazelnoten en chocolade (NMD3, pag. 66) met volle natuuryoghurt en vers fruit
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 125 g volle natuuryoghurt met vers fruit en 1 el zadenmix

#### LUNCH

- Krachtige kippensoep (NMD3, pag. 101) en 1 dikke snee volkoren speltbrood met eiersalade (NMD2, pag. 128)
- 1 kop matcha thee en een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 handvol noten

#### AVONDETEN

- Lasagne van courgette met gerookte zalm, spinazie en ricotta (NMD4, pag. 169)
- 1 kopje verse gemberthee met citroen en een klein scheutje honing

### DONDERDAG

#### ONTBIJT

- 125 g volle natuuryoghurt met vers fruit en 1 el zadenmix
- 1 snee homemade notenbrood met chocopasta (NMD4, pag. 63, 65)
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 1 kom broccoli-pastinaaksoep (NMD1, pag. 103)

#### LUNCH

- Superfoodbowl met quinoa en muntpesto (NMD4, pag. 113)
- 1 kop matcha thee en een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 stuk seizoensfruit en 1 handvol noten

#### AVONDETEN

- Ovenschotel met lamsgehaktballetjes en rucolasalade (NMD4, pag. 123)
- 1 kopje 'goodnight tea' met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)



🕒 20 MINUTEN + 15 MINUTEN IN DE OVEN

🍴 VOOR 2 PERSONEN  
✂️ GLUTENVRIJ

HOOFDGERECHTEN

# GEGRATINEERD VISPANNETJE

## INGREDIËNTEN

1 bloemkool, in roosjes  
scheutje olijfolie  
1 ui, fijngehakt  
1 selder, in stukjes  
1 kleine venkel, fijngesneden  
1 blaadje laurier  
1 takje verse tijm  
zwarte peper  
snufje zeezout  
scheutje rijstdrink  
snufje nootmuskaat  
50 g gratinkaas  
300 g vismengeling naar keuze  
(koolvis, heek, kabeljauw, zalm...)

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C op de grillstand.
- Stoom de bloemkool goed gaar. Houd wat van het stoomvocht opzij.
- Verhit wat olijfolie in een grote pan. Roerbak de ui, selder, venkel, laurier en tijm tot de groenten beetgaar zijn. Kruid naar smaak met peper en zout.
- Mix de bloemkool in de blender met de rijstdrink en een scheutje olijfolie. Kruid af met nootmuskaat, zwarte peper en zout. Meng met de helft van de gratinkaas.
- Schik de groenten in de ovenschaal en leg de vis erop. Kruid met peper en enkele verse tijmblaadjes. Overgiet het geheel met de bloemkoolsaus. Strooi de rest van de gratinkaas erover en plaats 15 minuten in de voorverwarmde oven tot er een goudbruin korstje ontstaat.

# VISCURRY MET ZOETE PUNTPAPRIKA EN TOMAAT

## INGREDIËNTEN

½ el (of ½ blokje) groentebouillon  
120 g zilvervliesrijst  
300 g koolvisfilet (of lengfilet, kabeljauwfilet...), in stukjes  
olijfolie  
snufje kurkuma  
peper en zout  
sap van ½ limoen  
1 sjalot, fijngehakt  
1 prei, in stukken van 2 cm  
1 zoete puntpaprika, in stukjes  
1 teentje knoflook, geperst  
2 cm gember, geraspt  
2 tomaten, in partjes  
½ el tomatenpuree  
1 el madras currypoeder  
170 ml romige kokosmelk  
enkele takjes koriander

## BEREIDING

- Breng een pot met water en de helft van de bouillon aan de kook. Kook de rijst er gedurende 20 minuten in gaar.
- Meng voorzichtig de stukjes vis met een mengeling van 2 el olijfolie, kurkuma, peper, zout en een scheutje limoensap. Houd afgedekt en koel apart tot verder gebruik.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote (wok)pan en fruit de sjalot, prei, paprika, knoflook en gember. Voeg de stukjes tomaat, de tomatenpuree, de helft van het currypoeder, nog wat kurkuma en de koriander toe.
- Laat 1 minuut roerbakken tot alle aroma's vrijkomen. Blus met de kokosmelk en overige bouillon, die opgelost is in 100 ml water, en laat een paar minuten sudderen zonder deksel. Breng op smaak met de overige currykruiden, kurkuma, een scheutje limoensap, peper en zout.
- Leg de stukjes vis naast elkaar in het mengsel van kokosmelk en breng dit weer aan de kook. Zet een deksel op de (wok)pan en laat de vis, op een laag vuur, gedurende 1 à 2 minuten sudderen. Schep de curry voorzichtig om.
- Serveer de viscurry met de zilvervliesrijst en verse koriander.

## Tip

- Madras curry is een typische kruidenmengeling uit het zuiden van India. Het is een verfijnde samenstelling met pit, zonder echt pikant te zijn. Je vindt het in de grotere supermarkt.



🕒 20 MINUTEN + 25 À 30 MINUTEN IN DE OVEN  
 🍴 VOOR 4 À 6 PERSONEN  
 ✂️ GLUTENVRIJ

## CRÈME BRÛLÉE

### INGREDIËNTEN

2 eieren  
 merg van 1 vanillestokje  
 270 ml romige kokosmelk  
 2 el + 3 el acaciahoning  
 sap en zeste van ½ limoen  
 40 g paranoten of blanke amandelen,  
 grofgehakt

### BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 120 °C.
- Klop de eieren met het vanillemerg tot een luchtige massa. Voeg de kokosmelk en de 2 el honing toe en klop tot een homogeen geheel. Voeg een scheutje limoensap en -rasp toe en vul individuele ovenschaaltjes (*ramekins*).
- Zet de *ramekins* in een ovenschaal gevuld met water (au bain-marie) en laat gedurende 20 à 25 minuten garen in de voorverwarmde oven. Controleer of de crème brûlée al stevig genoeg is alvorens uit de oven te halen.
- Laat minstens 15 minuten afkoelen.
- Maak intussen de topping. Meng in een vetvrije pan de honing en gehakte noten. Roer tot de honing karameliseert (donkerbruin) wordt. Pas op dat deze niet aanbrandt. Stort op een bakpapier of siliconen mat en laat volledig afkoelen. (Indien de honing bij het afkoelen niet krokant is, was de honing niet ver genoeg gekaramelliseerd.)
- Breek enkele stukken en serveer bij de afgekoelde crème brûlée.





