



NOOIT MEER DIËTEN

TMX-EDITIE



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

VOEDINGSDESKUNDIGE
SANDRA BEKKARI



— INHOUD —

| | |
|---|-----|
| VOORWOORD — SANDRA BEKKARI | 9 |
| VOORWOORD — JAN VAN WASSENHOVE | 10 |
| INLEIDING | 12 |
| DE SANA-METHODE | 15 |
| STAP 1 — EET MET AANDACHT | 18 |
| STAP 2 — DRINK VOLDOENDE WATER EN ANDERE GEZONDE DRANKEN | 20 |
| STAP 3 — START JE DAG MET EEN GEZOND ONTBIJT | 22 |
| STAP 4 — EET TWEE GEZONDE TUSSENDOORTJES | 24 |
| STAP 5 — KIES VOOR EEN SANA-BORD | 26 |
| STAP 6 — VARIEER VOLOP MET SUPERFOODS | 30 |
| STAP 7 — BRENG MEER BEWEGING IN JE LEVEN | 32 |
| RECEPTEN | 35 |
| INDEX | 178 |
| OVER SANA | 182 |

RECEPTEN

ONTBIJT

| | |
|--|----|
| Amandelbroodje | 39 |
| Boekweitpannenkoeken met verse aardbeien | 41 |
| Havermoutpistoletjes met bessenconfituur | 42 |
| Chocopasta | 44 |
| Speltpanenkoeken met ricotta en rood fruit | 46 |
| Homemade hazelnootdrink met chocolade | 49 |

TUSSENDOOR

| | |
|---|----|
| Havermoutkoekjes met gedroogde veenbessen | 53 |
| Broodpudding | 54 |
| Chocolaatjes met studentenhaver | 57 |
| Chocolademugcake | 60 |
| Homemade notenbrood | 61 |
| Powersapjes | 62 |

HAPJES & SOEP

| | |
|--|----|
| Superfoodcrackers | 66 |
| Gevulde champignons met geitenkaas en pesto | 69 |
| Hartige muffins met wortel | 70 |
| Tortillachips met kleurrijke salsa's | 74 |
| 'Minute' groentesoep | 76 |
| Wortel-pastinaaksoep | 80 |
| Koolrabi-preisoep met curry | 81 |
| Maaltijdsoep met wortel, koolrabi en rode linzen | 82 |
| Bouillabaisse | 84 |
| Oosterse bloemkoolsoep | 87 |
| Soep van geroosterde wortel en venkel met gember | 89 |
| Scampi met curry en frisse guacamole | 91 |

LUNCH & HOOFDGERECHTEN

| | |
|--|-----|
| Fruitige tabouleh van quinoa met kip | 94 |
| Tabouleh van bloemkool met kikkererwten en granaatappel | 96 |
| Quinoa met honingtomaatjes, erwtjes, wortel en cashewnoten | 99 |
| Wrap van ijsbergsla met guacamole, tomaat en gerookte wilde zalm | 100 |

| | |
|--|-----|
| Gevulde zoete puntpaprika's met zuiderse quinoa | 103 |
| Sint-jakobsvruchten met een frisgroen sausje en tomaatjes | 104 |
| Pastasalade met rucolapesto, groene groenten en Parmezaanse kaas | 107 |
| Griekse gevulde aubergines | 109 |
| Superfoodbowl met quinoa en muntpesto | 111 |
| Toast met spread van geroosterde wortel, tomaat en feta | 112 |
| Toast van zoete aardappel met tomaat, mozzarella en waterkerspesto | 114 |
| Geplette aardappel met tuinkruiden en garnalen | 117 |
| Lasagne van aubergine | 118 |
| Penne arrabiata | 120 |
| Pizzetta | 123 |
| Zalm met noten-kruidenkorst op een bedje van spinazie | 125 |
| Viscurry met zoete puntpaprika en tomaat | 127 |
| Kabeljauw met kruidenkorst, asperges en zeekraal | 129 |
| Kabeljauwfilet met kruidenkorst, tomatensaus en prinsessenboontjes | 130 |
| Tongrolletjes op een groen bedje | 133 |
| Gemarineerde eendenborst met pompoenpuree en gebakken spruitjes | 134 |
| Broccolistoemp met jonge worteltjes en lamskoteletjes | 137 |
| Winterse groenteschotel met kalfsgehakt | 139 |
| Kalfsoesters met butternutpuree en kastanjechampignons | 141 |
| Vogelnestjes met mozzarella, tomaat en courgetteslierten | 143 |
| Lamsgehaktballetjes met tomaat en mozzarella | 145 |
| Ovenschotel met speltpasta, kalfsgehaktballetjes en broccoli | 147 |
| Gevulde kalkoenborst met dadels, hazelnoten, witloof en boschampignons | 149 |
| Moussaka | 150 |
| Vol-au-vent met ovenfrietjes | 153 |
| Chili con carne | 155 |
| Ketchup, bearnaisesaus, mayonaise, yoghurt dressing, mosterdsaus | 156 |

DESSERT

| | |
|---|-----|
| Aardbeiencoulis met Griekse yoghurt en granaatappelpitjes | 162 |
| Amandelgebak met blauwe bessen | 163 |
| Crème brûlée | 165 |
| Sabayon van sinaasappel met amandelen | 166 |
| Tiramisu | 169 |
| Chocolate chip cookies | 170 |
| Bounty's | 173 |
| Kaastaart met rode vruchten | 175 |
| Moelleux au chocolat | 177 |



🕒 MINDER DAN 45 MINUTEN
🍴 VOOR 1 CAKEVORM VAN 20 X 10 CM
✂️ GLUTENVRIJ

AMANDELBROODJE

INGREDIËNTEN

- 50 g amandelen
- 1 el kokosolie
- 120 g amandelmeel
- 1 el glutenvrij bakpoeder
- 1 el kaneel
- snufje zeezout
- 2 rijpe bananen
- 3 eieren
- 3 el rozijnen (of gedroogde cranberries/
blauwe bessen)
- 1 siliconen cakevorm van 20 x 10 cm
- 2 el amandelschilfers

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C (boven- en onderwarmte).
- Doe de amandelen in de beker en hak, 5 sec. / snelheid 5. Zet opzij.
- Doe het kokosolie in de beker en smelt, 1 min. / 70 °C / snelheid 1.
- Voeg het amandelmeel, bakpoeder, kaneel, zout, de bananen en eieren toe en mix, 20 sec. / snelheid 5,5.
- Voeg de gehakte amandelen en de rozijnen toe en meng, 10 sec. / snelheid 3, linksomdraaiend.
- Doe alles in een cakevorm, strooi de amandelschilfers erover en bak ± 40 minuten in de voorverwarmde oven. Prik met een spie in het broodje om te zien of het brood gaar is, de spie moet droog zijn.

Tip

- Je kan het amandelbrood 4 à 5 dagen afgesloten bewaren.
- Een sneetje amandelbrood is ook geschikt als tussendoortje.

⌚ MINDER DAN 30 MINUTEN
🍴 VOOR 6 À 7 GROTE PANNENKOEKEN
✂️ GLUTENVRIJ

ONTBULT



BOEKWEITPANNENKOEKEN MET VERSE AARDBEIEN

INGREDIËNTEN

2 eieren
100 g boekweitmeel
(natuurvoedingswinkel)
300 ml rijstdrink
10 g olijfolie
20 g acaciahoning
snufje zeezout
1 tl kokosolie (natuurvoedingswinkel)
verse aardbeien (of ander fruit
naar keuze)

BEREIDING

- Doe de eieren met het boekweitmeel en de rijstdrink in de beker en meng tot een egaal beslag, 20 sec. / snelheid 4.
- Voeg de olijfolie, de honing en het zout toe en mix tot een gladde massa, 30 sec. / snelheid 7.
- Verhit wat kokosolie in een pan met antiaanbaklaag. Zorg ervoor dat de pan voldoende heet is en bak de pannenkoeken mooi goudkleurig.
- Werk af met vers fruit.

HAVERMOUTPISTOLETJES MET BESSENCONFITUUR

🕒 15 MINUTEN + 15 MINUTEN IN DE OVEN
🍴 VOOR 4 PISTOLETJES
✂️ GLUTENVRIJ

ONTBUT

INGREDIËNTEN

1 Medjoul dadel
100 g + 25 g glutenvrije
havervlokken
2 eieren
10 ml rijstdrink
45 g amandelmeel
1 tl bakpoeder
snufje zout
40 g rozijnen
1 el chiazaadjes

VOOR DE AFWERKING

mengeling van sesamzaadjes,
lijnzaad, pompoenpitten,
zonnebloempitten

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe de dadel in een kommetje en laat even weken.
- Doe 100 g havervlokken in de beker en mix, 30 sec. / snelheid 10.
- Voeg de eieren, rijstdrink, dadel, het amandelmeel, bakpoeder en zout in de beker toe en kneed, 1 min. / stand kneden.
- Voeg de rozijnen, de rest van de havervlokken en de chiazaadjes toe en meng, 6 sec. / snelheid 3, linksomdraaiend.
- Doe in een kom en laat een 10-tal minuten rusten.
- Maak je handen vochtig en rol ballen van het deeg, leg ze op een bakplaat met bakpapier en duw een beetje platter, zodat ze de vorm van kleine pistoletjes krijgen. Werk af met de zaadjes en pitten. Duw die een klein beetje in het deeg.
- Bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip

- Lekker met bosbessenconfituur. Doe daarvoor 500 g diepgevroren bessen in de beker. Voeg 250 g rodedruivensap, 40 g honing en 2 el limoensap toe, kook 30 min. / 110 °C / snelheid 2. Werk zonder het maatbekertje, maar plaats wel het stoommandje op de beker om het spatten te voorkomen. Zo verkrijgt je een lekkere confituur.

🕒 25 MINUTEN + 45 MINUTEN IN DE OVEN
 🍴 VOOR 2 PERSONEN

GRIEKSE GEVULDE AUBERGINES

INGREDIËNTEN

1 grote aubergine
 scheutje olijfolie
 1 volkoren speltboterham (50 g)
 50 g Parmezaanse kaas
 1 handvol verse bladpeterselie
 1 kleine rode ui
 1 teentje knoflook
 ½ el verse oregano, fijngehakt
 1 rode zoete puntpaprika, in stukken
 1 (roma)tomaat, in stukjes
 zeste en sap van ½ citroen
 (onbehandeld)
 ± 6 zwarte olijven (Kalamata), ontpit en
 in stukjes
 50 g feta, verbrokkeld

VOOR DE DRESSING

½ teentje knoflook
 zeste van ½ citroen
 125 g volle yoghurt

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snijd de aubergine middendoor in de lengte. Hol ze uit met een mes en/of lepel zonder de schil te beschadigen. Blijf ± ½ centimeter van de schil. Houd het vruchtvlees opzij.
- Vul de beker met 500 ml water, plaats de Varomaschaal. Strijk de Varomaschaal in met wat olijfolie, leg daarop de aubergines met de snijkant naar beneden. Sluit de Varomaschaal en stoom, 16 min. / Varoma / snelheid 1. Bewaar apart.
- Toast het volkorenbrood tot het krokant is.
- Doe de toast, de Parmezaanse kaas en de peterselie in de beker en hak, 10 sec. / snelheid 8. Bewaar apart.
- Doe de ui en de knoflook in de beker en hak, 3 sec. / snelheid 5,5.
- Spatel naar beneden, voeg een scheutje olijfolie toe en sauteer, 3 min. / 120 °C / snelheid 1.
- Voeg de oregano, het vruchtvlees van de aubergines en de paprika toe en hak, 2 sec. / snelheid 4.
- Spatel naar beneden en sauteer, 3 min. / 100 °C / snelheid 1.
- Voeg de stukjes tomaat, citroenzeste, olijven, feta en een scheutje citroensap toe en meng, 5 sec. / snelheid 3, linksomdraaiend. Kruid met zwarte peper.
- Vul de aubergines met de gestoofde groenten en strooi het paneermeelmengsel erover. Besprenkel met wat olijfolie en bak 10 minuten in de voorverwarnde oven.
- Doe voor de dressing de look en de citroenzeste in de beker en hak, 5 sec. / snelheid 7. Voeg de yoghurt toe en meng, 5 sec. / snelheid 3.





MINDER DAN 20 MINUTEN
VOOR 2 PERSONEN
GLUTENVRIJ

LUNCH &
HOOFDGERECHTEN

SUPERFOODBOWL MET QUINOA EN MUNTPESTO

INGREDIËNTEN

120 g quinoa
1 zoete aardappel, geschild en in blokjes
scheutje olijfolie
snufje paprikapoeder
peper en zout
± 1½ cm gember
sap van 1 limoen
3 el Griekse yoghurt
60 g zachte geitenkaas, verbrosseld
2 el granaatappelpitjes
75 g bladpeterselie
2 el hennepzaadjes, geroosterd
100 g jonge spinazie

VOOR DE PESTO (voor een grote portie)

70 g Parmezaanse kaas
1 teentje knoflook
5-tal blaadjes basilicum
2 takjes munt
2 takjes bladpeterselie
50 g pijnboompitten, geroosterd
90 g olijfolie extra vierge

BEREIDING

- Doe 1200 g water in de beker, plaats het stoommandje en doe hierin de quinoa. Plaats de Varomaschaal en kook gaar, 16 minuten / Varoma / snelheid 2. Giet af en laat afkoelen.
- Doe voor de pesto, de Parmezaanse kaas in de beker en mix, 10 sec / snelheid 10. Bewaar apart.
- Doe de knoflook, de basilicum, munt, peterselie en pijnboompitten in de beker en mix, 3 sec / snelheid 7.
- Voeg de Parmezaanse kaas en olijfolie toe en meng, 5 sec / snelheid 4. Spatel naar beneden en meng nogmaals 3 sec / snelheid 3.
- Bak de zoete aardappel beetgaar in wat olijfolie en kruid met paprikapoeder, zwarte peper en zout.
- Rasp de gember bij de quinoa.
- Voeg een scheutje limoensap toe aan de Griekse yoghurt en kruid met zwarte peper en zout.
- Meng de quinoa en zoete aardappel met de Griekse yoghurt. Kruimel er de geitenkaas over.
- Lepel wat pesto over de salade. Werk af met verse munt, bladpeterselie, basilicum en de granaatappelpitjes.

Tip

- De muntpesto kan je een paar dagen afgesloten bewaren in de koelkast of drie maanden in de diepvriezer (in ijsblok vormpjes of zipzakjes).

🕒 15 MINUTEN + 30 MINUTEN IN DE OVEN
🍴 VOOR EEN POTJE

TOAST MET SPREAD VAN GEROOSTERDE WORTEL, TOMAAAT EN FETA

INGREDIËNTEN

- 275 g wortelen, in dunne schijfjes
- 150 g honingtomaatjes
- ½ sinaasappel, in schijfjes
- 1 teentje knoflook, geplet met schil
- 1 rode ui, in halvemaantjes
- scheutje olijfolie
- zwarte peper
- snufje zeezout
- snufje komijn of ras el hanout
- 1 el sesampasta
- 2 volkoren spelttoasts
- 40 g feta, verbrokkeld
- verse koriander of bladpeterselie, fijngehakt
- 1 el sesamzaadjes, geroosterd

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe de wortel, honingtomaatjes, sinaasappel, knoflook en ui in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Kruid met zwarte peper, zeezout en komijn.
- Bak 30 minuten in de voorverwarmde oven en laat even afkoelen.
- Verwijder de schil van de sinaasappel en de schil van de knoflook.
- Doe alle groenten, sesampasta en een scheutje olijfolie in de beker en mix, 30 sec. / snelheid 8. Kruid naar smaak.
- Beleg de spelttoast met de spread en werk af met feta, koriander (of bladpeterselie) en wat sesamzaadjes.

Tip

- Ook lekker met stukjes gebakken Berloumi of manouri, een Griekse kaas die je kan bakken of grillen.



🕒 20 MINUTEN
🍴 VOOR 2 PERSONEN
🌾 GLUTENVRIJ

TOAST VAN ZOETE AARDAPPEL MET TOMAAT, MOZZARELLA EN WATERKERSPESTO

INGREDIËNTEN

1 zoete aardappel, geschild en
in plakken van 1 cm
10 g + 30 g olijfolie
40 g Parmezaanse kaas
120 g waterkers
1 el pijnboompitten
1 teentje knoflook
zwarte peper
2 tomaten, in schijven
125 g mozzarella, in schijven
½ rode ui, in dunne schijfjes
enkele blaadjes basilicum, gehakt

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Strijk de zoete aardappel in met wat olijfolie en bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Doe de Parmezaanse kaas in de beker en hak, 10 sec. / snelheid 10. Bewaar apart.
- Doe voor de pesto de waterkers, pijnboompitten en knoflook in de beker en hak, 3 sec. / snelheid 7.
- Voeg de Parmezaanse kaas, zwarte peper en 40 g olijfolie toe en meng, 5 sec. / snelheid 4. Spatel naar beneden en meng nogmaals, 3 sec. / snelheid 3.
- Besmeer de toasts met de pesto, leg de tomaat, mozzarella en de rode ui erop en werk af met pesto, basilicum en waterkers.

