

CLAUDIA VAN AVERMAET

130
RECEPTEN

EEN DAGELIJKSE PORTIE POWER

 | LANNOO

P. 10

DE POWER VAN JE TAFEL

- Jouw dagelijkse portie power in 6 stappen - p. 12
- Stap 1 - Maak samen een goede start - p. 14
- Stap 2 - Kies voor vers, onbewerkt en suikervrij - p. 18
- Stap 3 - Jouw power-keukenvoorraad - p. 22
- Stap 4 - Elke dag een portie energie - p. 37
- Stap 5 - Jouw pure powertabel - p. 42
- Stap 6 - Bewaar de balans - p. 44

P. 49

KOELKAST- FAVORIETEN

- Gezonde choco - p. 51
- Erwtenspread - p. 52
- Hummus van zongedroogde tomaten - p. 52
- Zelfgemaakte kruidenmayonaise - p. 54
- Spinaziepesto - p. 57
- Wortelhummus - p. 59
- Bloemkool- of broccolirijst - p. 60
- Tomatensaus - p. 60
- Vanillepudding - p. 62
- Mango-chiajam - p. 62
- Blauwebessen-chiajam - p. 62
- Gezonde speculaaspasta - p. 64

P. 67

ONTBIJT

- Love breakfast - p. 68
- Boerenbrood - p. 71
- Haverhout-chocoladebowls - p. 72
- Pannenkoekjes met blauwe bessen - p. 74
- Banana-parfaitbreakfast - p. 76
- Raw vanillepudding - p. 79
- Chocolat swing - p. 80
- Fruits on the plate - p. 82
- Chocogranola - p. 84
- Crumble met appel en aardbeien - p. 87
- Tropical breakfast - p. 88
- Kiwi-sportpudding - p. 91
- Banana-splitbreakfast - p. 92
- Eierkoek - p. 94
- Pink granola - p. 96
- Bunny-up granola - p. 98
- Chia-powerbrood - p. 101
- Easy Breakfast - p. 102
- Gezonde pannenkoeken - p. 105
- Frambozenontbijtkoek - p. 106
- Summer chiapudding - p. 108
- Gouden granola - p. 110
- Haverhoutcups - p. 112
- Haverhoutbrood met appeltjes - p. 115
- Chocolade-courgettemugs - p. 116
- Easy crumble-ontbijt - p. 118
- Gezond rozijnenbrood - p. 120
- Bosbessensoepje - p. 123

P. 125

LUNCH

- Eiernestjes – p. 126
- Avocado-komkommerspread – p. 128
- Mangosalade – p. 130
- Lentebroodje – p. 132
- Gouden bloemkoolschotel – p. 135
- Butternut met gehakt, spinazie en champignons – p. 136
- Salad jar – p. 139
- Zoete aardappelpizza – p. 140
- Toast it on the road – p. 142
- Bloemkoolcouscous – p. 145
- Courgettetaart – p. 146
- Gezonde hotdog – p. 148
- Garnalensalade met crumble – p. 150
- 3 x toast it – p. 152
- Powerguacamole – p. 154
- Spinazieballetjes met zoete aardappel en courgette – p. 156
- Aardappelsalade met spinaziepesto en olijven – p. 158
- Powercrackers met brie en granaatappel – p. 161
- Greenlife salade – p. 162
- Witlof-venkelsalade met zoete peer – p. 164
- Gezonde quiche – p. 166
- Parelcouscous met groene asperges – p. 169
- Tomatenovenschotel – p. 170
- Ijsbergsla met gerookte zalm – p. 172
- Zomerse salade – p. 175
- Sweet apero – p. 176
- Boerenkoolsalade met peer en feta – p. 178
- Gepofte zoete aardappel met quinoa en mozzarella – p. 181
- Aspergefrittata – p. 182
- Easy powerpasta – p. 184
- Powerwraps – p. 186
- Snelle kipsalade – p. 189
- Meloen-fetasalade – p. 190
- Rode biet-appelbowl – p. 192



P. 195

DINNER

- Courgette-avocado-soep – p. 196
- Zeebaarspapillot – p. 198
- Butternut met pestorijst – p. 200
- Oosters groentepotje met spekjes en quinoa
– p. 203
- Brochette van scampi & ananas – p. 204
- Zalige parelcouscous – p. 206
- Bulgur met kipballetjes – p. 208
- Viscurry met spinazie en prei – p. 211
- Zomerse saté met broccolirijst – p. 212
- Zuiderse tian – p. 214
- Aspergesalade – p. 217
- Big Mc Power – p. 218
- Creamy broccolisoepp – p. 220
- Wortelpuree met zalmburgers – p. 222
- Fast macaroni – p. 225
- Bloemkool-kalfssteak met olijventwist – p. 226
- Linzensalade met spekjes – p. 228
- Parelhoenfilet met peer-pastinaakpuree
– p. 230
- Tomatentaart – p. 232
- Prei met ham in de oven – p. 235
- Biefstuksalade – p. 236
- Wortel-gemmersoepp – p. 238

P. 241

DESSERTS

- Havermoutvanillepudding – p. 242
- Chocolade-havermoutkoeken – p. 244
- Chocopops – p. 247
- Yoghurt brûlé – p. 248
- Kurkumacookies – p. 250
- Chocolade-eierkoek – p. 252
- Aardbeientaart – p. 254
- Chocolade-bananenbrood – p. 256
- 'De lekkerste' havermoutplaatkoek – p. 258
- Peer-chocolademuffins – p. 260
- Recovery brownies – p. 262
- Maanzaad-limoencookies – p. 264
- Gezonde twix – p. 266
- Gezonde upside-downappelcake – p. 268
- Pruimen-blauwebessen-cobbler – p. 271
- Love pudding – p. 272
- Healthy monchoutaart – p. 274
- Chocolade bombs – p. 276
- Sportpudding – p. 278

P. 281

SNACKS & DRINKS

- Kids-smoothie – p. 282
- Ice coffee – p. 284
- Powerbroodje – p. 287
- Summercocktail – p. 288
- Love chocolates – p. 290
- Mangofix – p. 292
- Aardbeienlimonade – p. 295
- Power-rescueshot – p. 296
- Aarbeien met chocoladedip – p. 298
- Green pancakes – p. 300
- Frambozen-muntlimonade – p. 302
- Amuse in een glaasje met garnalen en appel
– p. 305
- Mangogranité – p. 306
- Kokoschips – p. 308
- Frozen yoghurt balls – p. 310

DE POWER VAN JE TAFEL

De power van je tafel, dit klinkt toch heerlijk, niet?

Want wat is er heerlijker dan samen aan tafel te genieten met je gezin?

Geloof me, het lukt me ook niet elke week om het perfecte ritme aan te houden. En dat is best oké, je voedingspatroon aanpassen of veranderen lukt niet op een dag. Afhankelijk van je leven pas je ook je voeding aan. Ben je net zwanger of heb je drie kids in huis rondlopen waardoor je leven nog drukker is geworden? Dan wil je toch gewoon sneller klaar zijn met koken en samen kunnen genieten aan tafel. Misschien wil jij wel power op je tafel, maar denken je partner of kids er anders over. Iedereen wil zijn mening hierover hebben en dat mag ook.

Ik heb zelf een onregelmatig leven met variabele uren, soms heb ik twee pubers aan tafel, soms zijn we met ons vijven. Bij elk recept of elke lunch heeft iedereen zijn mening en dat verloopt iedere dag anders. Het ene moment haalt de ene zijn neus op, het andere moment de andere. ;)

Een gezonde maaltijd op tafel toveren is in deze maatschappij niet altijd vanzelfsprekend. Overal is 'slecht' en 'niet voedzaam' eten verkrijgbaar. Nochtans is *healthy food* de laatste jaren wel hip geworden. Maar het ene moment is kokosolie gezond, het andere moment dan weer niet. Misschien is dit wel het zoveelste

'gezonde' kookboek in de rij. Ik begrijp best dat mensen zo reageren. De wereld van de voeding evolueert snel en elke dag komen er ook nieuwe inzichten. Dat maakt het boeiend maar soms ook verwarrend.

Als oplossing zou ik zeggen: volg je gevoel en merk op hoe jouw lichaam reageert op wat je eet. Je lichaam geeft duidelijke signalen als het niet oké is. Zodra je bewust met voeding bezig bent, gaat het vanzelf. Leer ook etiketten lezen (zie p. 46). Het helpt je om bewuster met voeding om te gaan en zo kom je al een eind verder.

Gezond eten en power op je tafel brengen hoeven geen beperkingen op te leggen aan je gezin. Power op je tafel betekent dat iedereen zich goed voelt, dat je luistert naar je lichaam en dat je samen kunt genieten van een leuk tafelmoment.

Een uitdaging, niet?

Power op je tafel brengen is een belangrijke basiskennis die je zal helpen om je lichaam en je gezin gezond en fit te houden. De basis is heel eenvoudig: ga voor vers, onbewerkt en zo veel mogelijk suikervrij. En je kids horen het misschien nog niet graag, maar dat komt wel: groentjes zijn de basis. Geen zorgen, zodra je de basis kent, mag je gerust af en toe ook frietjes en koekjes op tafel zetten. Oef!


Claudia



*Eat less from a box,
and more from the earth.*



Jouw dagelijkse
POWER
in 6 stappen



Stap 1: Maak samen een goede start.

Stap 2: Kies voor vers, onbewerkt en suikervrij.

Stap 3: Jouw basisvoorraadkast.

Stap 4: Elke dag een portie energie.

Stap 5: Jouw PURE POWERTABEL
voor meer energie.

Stap 6: Bewaar de balans.

Stap 1

MAAK SAMEN EEN GOEDE START

Een gezonde basis leggen is belangrijk voor je gezin. Deze basis hoort voedzaam, gezond en ook lekker te zijn. Misschien leer je nu wel andere smaken en geuren kennen. De keuken vormt eigenlijk het hart van je huis, de plek waar iedereen tot rust mag komen en waar je samen aan je gezondheid kunt werken. Je kunt de basis steeds aanpassen aan jouw gezin en aan jouw ideeën.

Gebruik de recepten in dit boek om te experimenteren. Houd het eenvoudig, vraag niet onmiddellijk te veel van je gezin. Het zal voor iedereen wennen zijn aan de nieuwe smaken, de vermindering van de suikers en het resetten van de smaakpapillen. Afleren gaat nu eenmaal moeilijker dan aanleren.

We beseffen elke dag meer en meer dat voeding belangrijk is. Maar verplicht gezond eten hoort daar niet bij. Met dit boek wil ik jullie enkel bewust maken dat het ook makkelijk kan en dat je je eigen formule kunt opbouwen. Geef me, ook jij kunt dat!

JOUW POWERTAFEL NU

Hoe zijn je maaltijden nu? Hoe is het ontbijt van je gezin? Ziet je partner het ook zitten om mee te starten? Hebben jullie tijd om een gezonde start te maken?

Zitten jullie samen aan tafel? Lukt een ontbijt of kun je beter zorgen voor iets *on the go*? Zoek samen naar een goede en evenwichtige oplossing.

Dan starten we stap voor stap met een goede thuisbasis.

GEZOND ONTBIJT

Oh ja, mijn kids verdwijnen liefst zonder ontbijt naar school. Misschien is dat bij jou niet het geval, maar zweren ze bij een boterham met choco?

Je kunt proberen om de chocopasta te vervangen door een gezondere variant (p. 51), dit kan al een eerste stap zijn. Of probeer eens om samen een pannenkoek te bakken met banaan. Laat ze eens proeven, dan kun je zien of ze het lekker vinden. Ik maak ook mijn granola zelf en doe er dan stiekem 80% pure hagelslag bij voor de kids. Zo hebben ze toch een gezondere variant binnen van de gesuikerde ontbijtgranen. Het is een beetje puzzelen en uitzoeken, maar uiteindelijk is het belangrijk dat iedereen zich goed voelt.

SAMEN AAN TAFEL

Probeer minstens één moment van de dag samen aan tafel te zitten. Het is zo belangrijk om tijd te nemen voor elkaar, maar ook voor een gezellig tafelmoment. Laat de tv en smartphone even uit en kom allemaal samen tot rust. Je kunt dit moment zelfs al vroeger starten door samen te koken.

DOE LANGZAAM AAN

En dit is voor iedereen. Wat kan helpen om je kids of pubers mee te betrekken bij het gezond eten. Neem ze mee naar de winkel, laat ze helpen met koken en betrek ze in het proces van lekker en gezond eten maken.

Je kunt elk receptje in dit boek aanpassen door er iets lekkers in te stoppen voor de kids of je partner.

Misschien vinden ze de aspergesalade op p. 217 wel lekker als je er stukjes spek of bolletjes kalfsgehakt bij maakt.

Je kunt zelfgebakken croutons serveren bij de soep op p. 220.

Of maak zelfgemaakte mayonaise bij het gerecht op p. 156.

Zo heeft iedereen toch stiekem zijn portie groenten, vitamines en mineralen binnen.

IEDEREEN IS ANDERS

Met de gerechten in dit boek kun je experimenteren. Houd de basis eenvoudig als je start. Vraag niet te veel van je gezin, als ze momenteel gewoon zijn aan veel suikers, pizza en andere minder goede gewoonten. Bouw die langzaam af. Het draait er uiteindelijk niet om gewicht te verliezen, wel om een goede, gezonde en energieke basis op te bouwen. We baseren ons dan ook niet op de calorieën, maar vooral op het aantal gezonde voedingsstoffen die onze maaltijden bevatten.

HOUD HET REALISTISCH

Begin niet onmiddellijk alles te schrappen, haal de kikkererwten niet uit de kast, begin niet plots overal linzen tussen te gooien of tover niet onmiddellijk hele quinoamenu's op tafel.

Laat voldoende ruimte! Je mag gerust opbouwen naar 50 procent gezonde voeding en 50 procent andere, om dan uiteindelijk te komen bij 80 procent gezonde voeding en 20 procent voor taart, gebak, frietjes en andere lekkere dingen waar je zin in hebt. Houd dus regelmatig eens een POWERPAUZE, dit wil zeggen dat je 1 à 2 maal per week eet waar je zin in hebt.

Het POWER-plan is vooral bedoeld om meer energie te krijgen, gezonder en fitter te worden.

ELKE DAG EEN PORTIE ENERGIE

Zie het voorbeeldschema op de volgende bladzijdes.

Eet gezonder, niet minder!

2 PERSONEN

WERK: 10 MIN.

KOELTIJD: 2-3 UUR

Summer chiapudding

50 g chiazaad
½ el kurkuma
¼ el kaneel
snufje peper
2 sinaasappels
400 ml amandelmelk
2 el honing + extra voor
de afwerking
3 el Griekse yoghurt
4 el moerbeien
verse granaatappelpitjes

Meng het chiazaad, de kurkuma en het kaneel in een grote kom. Doe er een snufje peper bij. Pers het sap van één sinaasappel uit. Voeg de amandelmelk, honing, het sinaasappelsap en de Griekse yoghurt toe aan het mengsel.

Klop goed met een klopper tot alles mooi verdeeld is. Plaats gedurende 2-3 uur of de hele nacht in de ijskast.

Snijd de andere sinaasappel in fijne schijfjes. Neem twee glazen, vul met de schijfjes sinaasappel en doe er de gouden chiapudding bij. Werk af met de moerbeien, de granaatappelpitjes en een beetje honing.



- × Handig om al vooraf klaar te maken.
- × Dit zorgt voor een boost van je immuunsysteem, ideaal als je extra energie nodig hebt.
- × Moerbeien – ook ‘mulberries’ genoemd – bevatten vitamine C in grote hoeveelheden. Ze smaken fruitachtig, zoet en honingachtig. Je vindt ze in de natuurwinkel.



1 GROTE POT

WERK: 10 MIN.

OVENTIJD: 15-20 MIN.

Gouden granola

150 g havermoutvlokken
100 g hazelnoten, gehakt
100 g pecannoten, gehakt
50 g sesamzaad
50 g moerbeien
4 el kokosolie
3 el honing
1-2 el kurkuma

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de havermoutvlokken, gehakte hazelnoten, gehakte pecannoten, sesamzaad en moerbeien in een grote kom. Overgiet ze met de kokosolie en de honing. Meng alles goed door elkaar. Strooi er de kurkuma over en meng nogmaals. Neem een grote met bakpapier beklede bakplaat en spreid er de gouden granola op uit. Plaats 15-20 minuten in de oven. Roer regelmatig om zodat de granola niet kan aanbranden.

Slow down & breathe.





2 PERSONEN

WERK: 10 MIN.

OVENTIJD: 35-40 MIN.

Gouden bloemkoolschotel

1 bloemkool
olijfolie
handvol tijm
2 courgettes
200 g halloumi
handvol koriander
4 el walnoten
peper en zout

Optioneel

2 el komijnzaad

Verwarm de oven voor op 180° C.

Snijd de bloemkool in roosjes. Neem een ovenschaal en leg er de bloemkool op. Besprenkel met wat olijfolie en de tijm. Plaats in de oven gedurende 35-40 minuten.

Snijd de courgette in schijfjes en bak deze in olijfolie. Neem een grote serveerschaal, doe er de bloemkool in en meng er de courgette onder. Snijd de halloumi en bak deze kort aan in de pan. Doe ze bij de bloemkool. Snijd de koriander fijn en meng deze samen met de walnoten onder de bloemkool. Kruid af met peper en zout en serveer.



- × Heb je graag een crunch? Dan kun je er tijdens het bakken ook komijnzaadjes over strooien.
- × Komijn bevat extra veel ijzer en is goed voor je spijsvertering. Je kunt het kruid stampen voor extra smaak en geneeskracht.
- × Halloumi is een zoute kaas uit Cyprus die gemaakt wordt van schapen- of geitenmelk. Hij bevat veel eiwitten en heeft een hoog smeltpunt.

4 PERSONEN

WERK: 15 MIN.

Powerwraps

200 g kipblokjes of -reepjes
(of kies voor een veggie-
variant met gekookte
pompoenblokjes)

olijfolie

paprika-poeder

peper en zout

4 volkorenwraps

4 el ricotta

4 handenvol spinazie

4 el zongedroogde tomaten

Bak de kipblokjes of reepjes in de pan met een beetje olijfolie, kruid ze met paprika-poeder, peper en zout.

Warm de wraps op en bestrijk ze met de ricotta. Kruid af met peper en zout. Voeg er de spinazie aan toe.

Vul met de zongedroogde tomaten en de kip. Rol de wraps op en serveer.

POWER
TIP

Ook handig als meeneem-
lunch of op de picknick.



2 PERSONEN

WERK: 15 MIN.

OVENTIJD: 60 MIN.

Butternut met pestorijst

1 butternut
100 g zilvervliesrijst
100 g spekreepjes
2 handvol boerenkool,
fijn gesneden
olijfolie
1 teentje knoflook,
gesnipperd
50 g feta
2 el wit sesamzaad
3 el amandelschilfers

Spinaziepesto

100 g spinazie
1 teentje knoflook
40 ml olijfolie
50 g pompoenpitten
peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Prik de butternut in met een vork. Leg hem in een ovenschaal en plaats hem 55 tot 60 minuten in de voorverwarmde oven.

Kook ondertussen de zilvervliesrijst gaar in ongeveer 20 minuten, giet af en laat uitlekken.

Bak de spekjes kort aan in een pan met een goede scheut olijfolie, voeg er de boerenkool en de knoflook aan toe. Neem de pan van het vuur en meng er de feta, de rijst en het sesamzaad onder.

Maak de spinaziepesto in de blender. Breng op smaak met peper en zout. Meng de pesto door de rijst.

Snijd vervolgens de butternut middendoor en lepel er de pitjes uit. Schep nu de gemengde rijst op de butternut. Strooi er amandelschilfers over en plaats de butternut nog 2-3 minuten kort onder de grill.





*Snel klaar en de kids
vinden dit heerlijk!*



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST, RECEPTEN & FOTOGRAFIE

Claudia Van Avermaet

VORMGEVING

quod. voor de vorm. – Leen Depooter

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2019
D/2019/45/249 - NUR 450 / 440
ISBN 978 94 014 6139 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.