

A person wearing a red, white, and blue plaid shirt and blue jeans is holding a large bunch of fresh, orange carrots with green leafy tops. The person is standing in a field of green plants, likely a carrot field. The background is a soft-focus green field.

#FitFood



DELPHINE STEELANDT

#FitFood

**72 slankmakende recepten om
razendsnel resultaat te boeken**

*Volgens de
Mix & Match
methode*

inhoud

| | |
|---|-----|
| Voorwoord | |
| Back to the roots | 6 |
| Deel 1 | |
| Het 'nu en wel direct'-resultaat | 10 |
| Deel 2 | |
| Planeet aarde vs gezonde voeding | 16 |
| Deel 3 | |
| De allerfitste basis voor een fitte planeet | 22 |
| Deel 4 | |
| De allerfitste basis voor een fit lichaam | 32 |
| Deel 5 | |
| Geheim van Verzadiging | 42 |
| Deel 6 | |
| De mix & match-methode | 48 |
| Deel 7 | |
| #Fitfood voedingstabel | 60 |
| Deel 8 | |
| Voorbeelddag | 64 |
| Recepten | 72 |
| Januari | 75 |
| Februari | 87 |
| Maart | 98 |
| April | 107 |
| Mei | 118 |
| Juni | 130 |
| Juli | 140 |
| Augustus | 151 |
| September | 161 |
| Oktober | 169 |
| November | 179 |
| December | 191 |
| Bronvermelding | 204 |
| Dankwoord | 206 |



voorwoord

back to the roots

Ikzelf ben veganist noch vegetariër en ik eet ook niet altijd 100% ecologisch. Als je mijn vorige *#Fit*-boeken las, zal je gemerkt hebben dat ik geregeld kook met tropische groenten en fruit. Bij dit boek heb ik echter de switch gemaakt en kies ik resoluut voor gezondheid met milieuvriendelijkheid in het achterhoofd. Je zal dus vooral heel veel lokale producten terugvinden in mijn recepten. Recepten die je nog steeds helpen om slank en fit te worden, maar dan op een manier die ook goed is voor onze planeet.

Sinds ik begon met de research voor *#FitFood* word ik me elke dag bewuster van de impact van onze voeding op het milieu. Daarom wil ik je in dit boek graag op een eenvoudige en haalbare manier uitleggen hoe je slank en hypergezond wordt, met respect voor onze aarde.

Ik besef dat ik hiermee een gevoelig onderwerp aansnijdt, want eten en drinken zijn niet alleen een noodzaak, ze zijn ook een sociaal gebeuren dat ingebakken zit in onze cultuur. Daarom wil ik het ook niet al te moeilijk voor je maken. Begin bescheiden en probeer minstens de helft van de week milieubewust te eten en te leven. Met deze kleine aanpassing in je eigen leven zet je een zeer grote stap in de richting van een *#fitplanet*.

Plantaardige eiwitrijke producten, zoals peulvruchten en granen van eigen bodem, belasten het klimaat en onze planeet het minst. Varkensvlees, zuivelproducten en vooral rund- en lamsvlees hebben de grootste impact. Herkauwers stoten namelijk voortdurend vervuilend methaangas uit en bovendien kost de productie van vlees heel veel energie. Kies daarom, als je vlees eet, voor vlees van eigen bodem waarbij de keten zo kort mogelijk is.

Je begint me intussen wel al een beetje te kennen, ik hou niet zo van extremen. Vlees kan voor mij, maar met mate en als het van bij ons komt. Ik promoot dan wel koolhydraatarme voeding, toch schrap ik koolhydraten niet volledig van het menu, want we hebben nu eenmaal de juiste hoeveelheid koolhydraten nodig op het juiste moment.

Zo ook op het vlak van ecologie. Ik probeer milieubewust te eten, maar dat wil niet zeggen dat ik nooit vlees of exotische vruchten zal eten. Ik zal dit alleen niet elke dag doen. Ik wil zo goed mogelijk mijn steentje bijdragen aan een fitte planeet, maar volledig vegetariër of veganist zal ik waarschijnlijk nooit worden. En dat is eigenlijk ook niet nodig.



Ik hou het flexibel. Zo eet ik wekelijks een dag veganistisch, een paar dagen vegetarisch en enkele dagen vis, gevogelte en soms ook ander vlees. Er zijn periodes dat ik eens een vegan- of veggiekuur doe en dan eet ik enkele dagen of weken op die specifieke manier. Noem me dus gerust een flexitariër, die houdt van experimenteren zonder al te veel extremen.

Natuurlijk is niet alle voeding die goed is voor onze planeet, ook goed voor ons fit en slank lichaam. Daarom vertel ik je in *#FitFood* alles over hoe je gezond kan eten, met een zo klein mogelijke negatieve impact op onze planeet. Ik baseer me hiervoor op diverse onderzoeken en vooral het alarmerende klimaatrapport van het IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change), een milieuprogramma van de Verenigde Naties (UNEP).

Als je mijn vorige *#Fit*-boeken las, zal je weten dat ik veel belang hecht aan het eten van minder dierlijke producten en vooral meer plantaardige voeding, magere eiwitten, groenten, voedzame vetten en fruit met een laag suikergehalte. Maar ik hamer er ook op weinig geraffineerde granen, toegevoegde suikers en bewerkte voeding te gebruiken, net als geen al te grote porties eten. Deze combinatie van factoren zorgt voor een optimale werking van je spijsvertering en verbetert je metabolisme.

In *#FitFood* ga ik dieper in op een gezond eetpatroon, dat tegelijk ook duurzaam is voor onze planeet. Het voorziet je van alle voedingsstoffen die je nodig hebt voor een goede gezondheid. In de meeste recepten wordt de inname van koolhydraten beperkt, omdat veel mensen koolhydraatgevoelig zijn en daardoor minder goed afvallen. Ik geef bij de meeste recepten een vegan of veggie optie, dan kan je meteen al eens experimenteren met enkele veggie of vegan dagen in de week. Ik wil je tonen dat je met deze mix & match-methode echt alle kanten uit kan en dat plantaardig eten lekker en bovendien erg makkelijk kan zijn.

#FitFood is dus zeker geen doorsnee kookboek, maar eerder een handleiding die je helpt naar een optimale, gezonde levensstijl. Daarbij volg ik ook niet één specifieke dieet-methode, maar selecteerde ik voor jou het beste uit een brede waaier aan diëten. Dankzij de mix & match-methode krijg jij alle belangrijkste voedingsstoffen binnen en dat op het juiste moment en in de juiste hoeveelheid. Zo boek je op een haalbare manier optimaal resultaat en word je de meest fitte versie van jezelf. Maak van een faaldag geen baaldag. Het beste dieet is het dieet dat je weet vol te houden, en omdat iedereen anders is, zoeken we het hier samen uit.

Kortom: een boek vol makkelijk toepasbare tips om niet enkel ons eigen lichaam, maar ook onze planeet helemaal fit en energiek te maken. Ik hoop dat ik je mag inspireren met *#FitFood* en dat je elke dag fit en vol energie uit je bed mag springen!

Delphine



deel 01

Het 'nu en wel direct'- resultaat



We moeten er eerlijk over zijn: als we met een gezonde levensstijl starten, willen we onmiddellijk resultaten zien. Onze maatschappij is gericht op het *'nu en wel direct'-resultaat*. Als we iets willen, willen we het nu! We worden snel ongeduldig als de kilo's er niet meteen afgaan of wanneer we ons na drie dagen gezonder leven niet miraculeus fitter voelen. Dan is opgeven natuurlijk makkelijker dan doorzetten.

Wel, ik schreef dit boek speciaal voor alle ongeduldige mensen onder ons. Volg je dit boek, dan zal je heel snel resultaat voelen én zien, waardoor je een boost krijgt en wél goesting hebt om door zetten. Wees gerust, je zal jezelf niet moeten uithongeren of alles ontzeggen. Maar we gaan wel aanzienlijk zuiniger leven, minder verspillen, gezonder eten en leven, terwijl we ook zorg dragen voor onze planeet.

Vaak hoor je dat vlot afvallen ongezond is, maar als je alle belangrijkste voedingsmiddelen dagelijks opneemt en bewust eet, dan is deze manier van afvallen zeer gezond voor mens én omgeving. Met deze levensstijl verbeter je je stofwisseling door een balans te zoeken tussen gezonde, milieubewuste voeding en beweging. Hierdoor verbrand je zeer makkelijk vet. Bovendien werkt deze manier van eten voor iedereen heel goed.

Of je nu 5 of 20 kilo wilt afslanken, overgewicht hebben is écht vervelend en heeft een grote invloed op je fitheid en humeur. En wees eens eerlijk, je wilt toch niet dat de grootste ergernis in je leven je gewicht is? Ik beloof je snelle resultaten, maar weet dat als je terugkeert naar je oude levensstijl, je lichaam ook weer zal worden zoals voorheen. Hoe meer je je houdt aan deze manier van leven, hoe beter je resultaten zullen zijn.

Als je snel resultaat wilt boeken, gaat het niet alleen over hoeveel je eet en beweegt, maar ook om welke voedingsmiddelen je eet en hoe ze worden verteerd door je lichaam. Voeding moet je lichaam op cel-niveau voeden, je metabolische functies verbeteren en gifstoffen afvoeren uit je lichaam. Hoe vroeger je start met een gezonde levensstijl, hoe beter.

Maar je bent nooit te oud om je levensstijl te verbeteren. Want een gezonde levensstijl is niet alleen goed voor je lijn, maar ook voor de algemene gezondheid van je lichaam. Zowat het grootste deel van de sterfgevallen op onze planeet zijn te wijten aan hartaandoeningen, hoge bloeddruk, beroertes, diabetes en andere ziektes die te maken hebben met een ongezonde levensstijl. Het teveel aan transvetten, die je aderen doen dichtslibben, goedkope suikers, te veel eten, overmatige toevoeging van zout en te veel slechte koolhydraten zijn het niet waard je leven korter te maken.

Hou daarom je porties binnen de perken, pas je koolhydraatmomenten (zie p. 37) aan je persoonlijke levensstijl aan en schrap slechte vetten en suikers het best zoveel mogelijk van je menu. Als je een koolhydraatmoment kiest, geef je de voorkeur aan seizoensfruit en langzaam verteerbare koolhydraten zoals havermout, volkorengranen, bonen en andere peulvruchten.



Om het je zo makkelijk mogelijk te maken deze nieuwe, gezonde levensstijl aan te nemen, vind je aan de binnenkant van de cover van dit boek een overzichtelijke voedingstabel die als basis dient voor mijn mix & match-methode (zie p. 50). Het verschil met de voedingstabellen in mijn andere #Fit-boeken is dat ik in dit boek de milieubelastende voeding uit de tabel heb aangeduid.

Ik schreef voor jou ook een voorbeelddag uit met in totaal 72 recepten. Deze zullen je sowieso op weg helpen. Ga zeker eens aan de slag met de recepten, maar probeer vooral zelf te mix & matchen, zo word je snel een *healthy* foodie! Wil je nog meer recepten-inspiratie? Check dan ook eens mijn andere #Fit-boeken en deel jouw mix & match-gerechten op onze Facebookgroep: #Fitmom - #Fitbody by 100 Days Of Dedication!

Zoek het ook niet te ver: er bestaan simpelweg geen wondermiddeltjes om af te slanken. Maar toch bestaat er een gouden regel: eet minder calorieën dan je verbruikt, weet welke functie je voeding heeft (brandstof, voedend of opbouwend) en eet deze in de juiste verhouding. Aan de hand van deze informatie kan je je menu samenstellen. Maar neem nooit te weinig calorieën op, want zelfs al zou je de hele dag in bed blijven liggen, dan nog moet je je minimale hoeveelheid nodige calorieën opnemen, anders gaat je lichaam protesteren en begin je je eigen spiermassa te gebruiken als brandstof. Om te weten hoeveel calorieën je nodig hebt per dag, moet je je BMR of basaal metabolisme berekenen. Dat kan je heel gemakkelijk googlen op 'bereken mijn BMR'. Zo heb je een richtlijn om te weten hoeveel calorieën jij minstens per dag moet opnemen. Sport je helemaal niet en beweeg je amper, dan kan jij afslanken op je BMR. Ben je licht actief, tel dan 20% bij je BMR, en als je sportief bent of een actieve job hebt, tel dan 30% bij je BMR als je wilt afslanken. Dat is uiteraard een vuistregeltje, maar ga nooit onder je BMR, anders wordt het een crashdieet en dat is nu net niet wat wij gaan doen!

Om nu en wel direct resultaat te boeken, is bewegen uiteraard ook van groot belang. Probeer dagelijks actief te zijn door te wandelen, te fietsen, aan yoga of pilates te doen of door gewoon te tuinieren. Doe je daarbij 2 à 3 keer per week iets van krachttraining? Dat is al perfect! In mijn boeken #Fitbody en #100DOD (100 Days Of Dedication) vind je een kant-en-klaar sportprogramma om zonder materiaal thuis mee aan de slag te gaan. Ideaal voor iedereen die wil starten met een gezondere levensstijl. Wie gezond eet zonder daarbij te bewegen, boekt de helft minder resultaat dan wie naast gezond eten ook nog eens beweegt. Dus als je resultaat niet is zoals gewenst, beweeg dan meer.

Resultaat in 15 minuten

Je bent al van start gegaan met je gezonde levensstijl na slechts 15 minuten, nadat je de eerste ochtend een gezond ontbijt hebt gegeten. Nog geen 24 uur later gaan je aders al uitzetten en verbetert de bloedtoevoer naar je lichaamsweefsels en organismen. De goede cholesterol begint de slechte cholesterol uit je bloed te zuiveren richting de lever, waar die wordt afgebroken. Omdat je suikers uit je voeding hebt geschraapt, ga je ook al vet verbranden, zal je slaap verbeteren en schiet je lichaam volop in actie om overtollig water en gifstoffen af te voeren.

Na enkele dagen begin je gewicht te verliezen en gaan je cholesterol, je bloeddruk en de waarden van je bloedsuikerspiegel de gezonde weg op. Na één week beginnen ook je darmen beter te werken en na twee weken zal je zelfs al een daling in je bloeddruk kunnen ervaren. Na één maand is alle junkfood uit je bloed!

Na zes maanden zal je je écht een pak gezonder voelen, omdat je lichaam meer vitaminen en mineralen vasthoudt. Je insulineproductie zal genormaliseerd zijn en omdat je lichaam door een zuiveringsproces is gegaan, zal je energieniveau aanzienlijk de hoogte in

schiets. Misschien heb je tegen dan ook wel al je gewichtsdoel bereikt? Dan is nu het moment aangebroken om deze levensstijl ook vol te houden, het liefst levenslang. Wat niet wil zeggen dat je nooit eens buiten de lijntjes mag kleuren. Maar hoe meer je je aan je nieuwe, gezonde gewoontes houdt, hoe fitter je zal blijven.

Heb je twijfels over deze switch? Neem dan dit boek mee naar je arts en bespreek het, want die kent je natuurlijk nog net iets beter dan ik.

En dan nu, op naar een fit, fantastisch innerlijk én uiterlijk!

Na zes maanden zal je je écht een pak gezonder voelen, omdat je lichaam meer vitaminen en mineralen vasthoudt.





RECEPTEN

Elke dag hetzelfde eten, is saai, eenzijdig en helemaal niet duurzaam. Dat heeft de natuur ook goed begrepen, want per seizoen is een andere soort voeding in overvloed. Wie eet volgens de seizoenen, maakt een duurzame keuze en proeft op elk moment het beste van wat ons land en onze grensstreken te bieden hebben.

Duurzame voeding draagt bij tot een gezond lichaam én een gezonde planeet. Met #Fitfood leer ik je om bewuster om te gaan met je voedingskeuzes. De belangrijkste oorzaak van veel chronische ziekten is ons verkeerde voedingspatroon. De overdosis snelle suikers in dat voedingspatroon is problematisch. Maar daarnaast is er ook nog de overdaad aan dierlijke en bewerkte vetten die zich opstapelen in ons lichaam.

Uit onderzoek blijkt dat gezonde plantaardige voeding de eenvoudigste, meest efficiënte én goedkoopste manier is om je risico op de meest voorkomende welvaartsziekten te doen dalen. Bovendien ontdekken onderzoekers steeds meer verbanden tussen onze darmflora en onze algemene gezondheid. Er huizen rond de honderd biljoen bacteriën in onze darmen, vooral in de dikke darm. Snelle suikers, kunstmatige zoetstoffen en vetten dragen bij tot de groei van slechte bacteriën in onze darmen.

Naast fysieke klachten kan een verstoorde darmflora ook een serieus effect hebben op je mentale gezondheid. Negentig procent van het gelukshormoon serotonine in ons lichaam bevindt zich in de darmen. Onze voeding bepaalt dus deels hoe gelukkig we zijn. Dit hormoon is ook belangrijk voor onze slaapkwaliteit. Tijdens een goede nachtrust ruimt ons lichaam de afvalstoffen op die overdag zijn opgestapeld in onze cellen.

Om het #Fitfood-levensstijlprogramma duidelijk te maken, heb ik een voorbeeldweek uitgeschreven met voor elke maand twee ontbijten, drie hoofdmaaltijden en één supersnack. Ik bundelde 72 eenvoudige recepten met een lage milieubelasting, die je telkens

kan aanpassen naar een veggie, vegan of koolhydraatarme variant.

Zoals in mijn andere #Fit-boeken probeer ik zoveel mogelijk suikervrije en koolhydraatarme recepten die razendsnel klaar zijn te delen. Zo kunnen we ook fit blijven tijdens ons drukke leven. Heel vaak hoor ik dat de partner of de kinderen niet mee willen in de gezonde levensstijl, maar dit is geen excuus voor jou. Voor hen kan je perfect die dikmakende saus voorzien, maar het is aan jou om het ongezonde ingrediënt dan te laten staan. Je kan inderdaad niemand anders dwingen tot een fitte maaltijd, maar wat jij in je mond steekt, heb je wel volledig zelf in de hand.

Het grootste geheim van een fitte eetgewoonte is de voorbereiding en de planning. Als je onvoorbereid inkopen gaat doen, of niet weet wat je straks, morgen en overmorgen gaat eten, dan garandeer ik je op voorhand al dat je faalt. Als je de hele dag gewerkt hebt, hongerig thuiskomt en dan nog moet nadenken over wat je gaat eten, dan is de verleiding gewoonweg te groot en grijp je naar junkfood. En dat is logisch.

Maar als je thuiskomt en er liggen gezonde, eiwitrijke producten en groenten in de koelkast, dan kan je in minder dan twintig minuten een mix & match-gerecht op tafel toveren. Want wees eens eerlijk... Hoe lang duurt het om wat groenten te snijden, te stomen of te bakken in olijfolie, wat goede kruiden toe te voegen en een stuk vis erbij te bakken? Er zijn geen excuses: een mix & match-gerecht is simpelweg zeer snel klaar.

Een voedzaam mix & match-gerecht maakt je niet alleen meer verzadigd en trots, je zal ook geen last meer hebben van dat vervelende opgeblazen en vermoeide gevoel na de maaltijd. Dat komt omdat bij deze gerechten de hoeveelheid koolhydraten laag ligt. Ik raad koolhydraten zeker niet af, het is alleen belangrijk dat je de koolhydraten die je eet ook daadwerkelijk gaat verbranden. Eet je er te veel van of verbrand je ze niet onmiddellijk, dan wordt dit opgeslagen in onze vetcellen.

We kunnen niet langer eten en leven zoals we gewoon zijn. Maar dit wordt ongetwijfeld snel duidelijk als je verder leest in dit boek.

Let's go!

LEGENDE BIJ DE RECEPTEN



ULTRAFIT



EASY PEASY



VEZELRIJK



AANRADER



MUST-TRY



VERRASSEND



VERNIEUWEND



SUPERSNEL



KLASSIEKER


Wild is erg mager, puur en voedzaam. Neem het dus regelmatig op in je recepten. Hieronder vind je alvast een wildkalender voor onze contreien.

WILDKALENDER IN VLAANDEREN MET UITBREIDING WALLONIË

Wilde eend – 15 augustus tot 31 januari
 Patrijs – 15 september tot 15 november
 Haas – 1 oktober tot 31 december
 Fazant – 1 oktober tot 31 januari
 Wild konijn – 1 januari tot 31 december
 Bosduif – 15 september tot 28 februari
 Ree – 1 mei tot 31 maart
 Hert – 15 september tot 31 december
 Wild zwijn – 1 januari tot 31 december

WILDKALENDER IN NEDERLAND

Houtduif: 15 oktober – 31 januari
 Wilde eend: 15 augustus – 31 januari
 Fazant: haan – 15 oktober – 31 januari
 Fazant: hen – 15 oktober – 31 december
 Konijn: 15 augustus – 31 januari
 Haas: 15 oktober – 31 december
 Ree: de bokken in de zomer (vanaf 1 mei tot en met september), de geiten in de winter (vanaf januari tot en met half maart)
 Damhert: 1 augustus t/m 15 februari
 Wild zwijn: 1 juli t/m 31 januari
 Edelhert: 1 augustus t/m 15 februari



Deze maand gaat de 'Veganuary' door, een uitdaging om in januari geen dierlijke producten consumeren. Heel wat mensen hebben goede voornemens bij de start van het nieuwe jaar. Daarom is januari hét ideale moment om een vegan kuur te doen met 'veganuary'. Een maandje veganistisch leven is goed voor het milieu, de dieren én je gezondheid. Bij alle recepten in dit boek vind je de veganistische variant. Dus zoek het niet te ver, je vindt het allemaal in #Fitfood!

Volgens de cijfers van Try Vegan bespaar je door een maand vegan eten:

- 124817 liter water
- 543 kg graan
- 273 kg CO2
- 84 vierkante meter bos
- meer dan 7 dierenlevens

januari

SEIZOENSGROENTEN: aardpeer, boerenkool, champignon, friseline, knolselder, lente-ui, oesterzwam, paksoi, pastinaak, peterse lie, pompoen, prei, raap, rabarber, radijs, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, selderij, shiitakes, sjalot, sla, spinazie, spitskool, spruitjes, tomaat, tuinkers, ui, waterkers, witlof, wittekool en wortel

SEIZOENSFUUIT: appel, kweepeer en peer

SEIZOENSVIS: forel, griet, haring, heek, hondshaai, horsmakreel, kongeraal, koolvis, leng, makreel, octopus, paling, pijlinktvis, pollak, poon, rog, roodbaars, schar, scharretong, schelvis, sint-jakobsvrucht, steenbol, tarbot, tongschar, wijting, wulk, zeebaars, zeebarbeel, zeeduivel en zeekat

ontbijt

Flappers met kweeperenconfituur

Voor de flappers:

60 g haverhout
100 g roomkaas
100 g yoghurt
5 eieren
1 eetlepel zoetmiddel naar keuze
olijfolie om in te bakken

Voor de kweeperenconfituur:

500 g kweeperen
2 g agaragar of 2 gelatineblaadjes
250 g tagatose of lokale honing

Deze flappers zijn een soort pannenkoekjes en zijn supereasy om te maken. Een topper voor op een vrije ochtend, of om lekker van te smullen tijdens een lang uitgerekte brunch.

Maak er zeker de kweeperenconfituur bij. Bij ons zijn kweeperen nog niet zo heel populair, maar ik hoop dat daar snel verandering in komt, want kweeperen zijn namelijk héérlijk! Rauw zijn ze niet echt lekker, maar als je ze kookt, transformeren ze tot ware smaakmirakels van eigen bodem. Deze kweeperenconfituur is ook heel lekker bij een kaasplankje of als bijgerecht ter vervanging van appelmoes.

2 PERSONEN – MINDER DAN 30 MINUTEN

Voor de flappers:

Mix alle ingrediënten gedurende 30 seconden in de blender tot een egale massa.

Vet een antikleefpan in met 1 theelepel olijfolie en zet op een middelhoog vuur. Giet een klein beetje beslag in de pan en bak 3 minuten. Maak de flappers niet te groot, dan bakken ze beter. Draai voorzichtig om met een dunne spatel en bak nogmaals 2 minuten.

Doe hetzelfde met de rest van het beslag.

Voor de kweeperenconfituur:

Wrijf de kweeperen goed schoon met een handdoek. Was de kweeperen en snijd de onderkant eraf. Snijd in 4 parten. Je hoeft de schil of het klokhuis niet te verwijderen.

Kook de kweeperen 30 à 40 minuten tot ze zacht zijn. Haal van het vuur. Voeg de agaragar toe en breng opnieuw aan de kook. Voeg ten slotte de tagatose of honing toe. Wil je de confituur zoeter maken? Voeg dan nog wat extra zoetstof toe.

tip

Is het deeg te vloeibaar, voeg er dan een beetje extra haverhout aan toe.



VEGAN VARIANT

Je kan de flappers ook vegan maken. Ga dan als volgt te werk:

- x Vervang de yoghurt door suikervrije soja- of kokosyoghurt en de roomkaas door plantaardige room (bv. haverroom).
- x Vervang de eieren ofwel door 150 gram ongesuikerde appelmoes, ofwel door *flax eggs*. Dit is een plantaardig alternatief voor eieren op basis van lijnzaad. Meng hiervoor per ei 1 eetlepel gebroken lijnzaad met 3 eetlepels lauw water en roer met een vork. Laat een kwartier staan tot je een plakkerig papje krijgt. Dan zijn je *flax eggs* klaar om te verwerken.
- x Als alternatief voor de roomkaas kan je cashewnotenroom maken. Laat hiervoor 200 gram cashewnoten gedurende 2 uur weken onder water, giet het water af en voeg een half glas vers water toe. Blend in je blender of foodprocessor tot een gladde, romige massa. Breng eventueel op smaak met wat kaneel voor een zoete variant of met wat kruiden voor een hartige variant.
- x De confituur maak je vegan door de agaragar te gebruiken en te zoeten met agavesiroop als zoetstof.



ontbijt

Olé pistolet met sweet wortelspread

Voor de pistolets:

80 g zonnebloempitten
100 g gebroken lijnzaad
30 g kokosmeel
260 ml water
30 g vlozaadvezels (ook wel bekend als *Psyllium Husk*, te koop in de biowinkel)
een snufje bakpoeder
10 g chiazaad
2 eiwitten

Voor de sweet wortelspread:

250 g wortelen
2 eetlepels olijfolie
40 g cashewnoten
1 theelepel limoensap
1 theelepel currypoeder
1 theelepel paprikapoeder
peper van de molen
zout
¼ komkommer, in stukjes gesneden
2 eetlepels grof gehakte walnoten

Een heerlijke pistolet op zondag, dat is typisch Belgisch, toch? Met deze pistolet kan je alle kanten uit: lekker als ontbijt en in je lunchbox, of maak er een heerlijke burger van.

2 PERSONEN – TUSSEN 30 MINUTEN EN 1 UUR



Voor de pistolets:

Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Maal de zonnebloempitten in een koffiemolen of foodprocessor tot meel. Doe in een mengkom en voeg het water, lijnzaad, kokosmeel, de vlozaadvezels, het bakpoeder en chiazaad toe. Klop het eiwit stijf en spatel het door het lijnzaadmengsel. Vorm 6 bollen van het deeg en leg ze op de bakplaat. Bak 30 minuten in je oven en laat goed afkoelen op een bakrooster.

Voor de sweet wortelspread:

Schil de wortelen en snijd ze in grove stukken. Stoom of kook de wortelen gedurende 10 à 15 minuten gaar. Doe de zachte wortelstukjes met de rest van de ingrediënten (behalve de komkommer en de walnoten) in een foodprocessor en mix tot een spread. Beleg een vers gebakken pistolet met wortelspread en werk af met komkommer en walnoten. De spread kan je zeker 3 dagen in een afgesloten potje bewaren in de koelkast.



VEGAN VARIANT

Wil je deze pistolets helemaal plantaardig maken? Vervang dan de eiwitten door aquafaba, het vocht van kikkererwten uit blik. Als je dit vocht opklopt, wordt het net als eiwit een stevig, luchtig wit schuim. Voor 1 eiwit heb je 2 eetlepels kikkererwtenvocht nodig. Klop met een mixer tot schuim en verwerk het daarna precies zoals je met opgeklopt eiwit zou doen.



hoofdgerecht

Steak van rodekool met geitenkaas en knapperige spekjes

140 g rodekool, in schijven van 1 cm dik
1 teen knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel limoensap
peper van de molen
zeezout
60 g lokale geitenkaas
1 eetlepel lokale honing
2 eetlepels spekblokjes
½ bos koriander

Ik kies meestal voor groenten als hoofdcomponent en vertrekpunt van mijn gerechten, vlees zie ik dan eerder als een extra smaakmaker. Deze benadering van koken helpt je goed om de switch te maken. Dit gerecht is hiervan een goed voorbeeld. Rodekool in de hoofdrol, knapperige spekjes als smaakmaker.

2 PERSONEN – 30 MINUTEN



Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg de schijven rodekool op de bakplaat. Pers de knoflook en meng met de olijfolie, het limoensap, peper en een snuf zeezout. Bestrijk de rodekool rijkelijk met het olijfoliemengsel en zet 20 minuten de oven. Verdeel de geitenkaas en de honing over de rodekool en zet nogmaals 5 minuten in de oven tot de geitenkaas lichtbruin kleurt. Bak de spekblokjes knapperig en hak de koriander fijn. Verdeel de koriander en de spekblokjes over de steaks van rodekool en serveer.



VEGETARISCHE VARIANT

Wil je dit gerecht vegetarisch maken, vervang dan de spekblokjes door gerookte tofoe, gerookte amandelen of seitan bacon.



VEGAN VARIANT

Wil je dit gerecht helemaal plantaardig maken? Vervang dan de spekblokjes door gerookte amandelen of seitan bacon en maak zelf vegan fetakaas ter vervanging van de geitenkaas.

Dit doe je als volgt:

Laat een halve blok tofoe goed uitlekken, snijd in kleine blokjes en meng met 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel citroensap, 2 tenen geperste knoflook, 1 theelepel gedroogde tijm, een snuf zout en wat zwarte peper.



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, oefeningen, recepten: Delphine Steelandt

Copywriting: Jozefien Ryckx

Fotografie: Stefanie Faveere - Shutterstock & Unsplash

Grafische vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

NEEM OOK EEN KIJKJE OP

www.vip-fit.be

📍 Delphine Steelandt

📍 #Fitmom - #Fitbody by 100 Days Of Dedication

📍 Delphine Steelandt

Je kan Delphine boeken voor lezingen, workshops en workouts.

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

© Delphine Steelandt &

Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/181 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 6609 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, 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.

Het papier in dit product komt uit verantwoord beheerde bossen, onafhankelijk gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council.

