





Tinne Raeymaekers

HET
FITNESS
KOOKBOEK

60 RECEPTEN VOOR
EEN ENERGIEK LICHAAM

Lannoo

Inhoud

INTRO	6
BASISPRINCIPES VOEDING	10
RECEPTEN	15
Ontbijt	19
Veggiegerechten	27
Slaatje met kikkererwten	29
Veggiecurry	30
Eieren en ovengroenten	33
Vegetarische ovenschotel	34
Chili sin carne	35
Vegan couscous met falafel	37
Zelfgemaakte falafel	37
Slaatje met gegrilde kikkererwten	38
Visgerechten	41
Kabeljauw in filet de sax	43
Kabeljauw in de oven	44
Zoet tonijnslaatje	45
Zalmslaatje	46
Tonijnsteak met groenten	48
Zalmeriyaki	49
Fast fish dish	51
Scampi met ovengroenten	52
Tonijnburgers met groenten	53
Zalmburgers met ovengroenten	55
Scampi in de oven	56
Zalm op vel met prei en witlof	57
Slaatje met makreel	58
Kabeljauw met wortelen en broccoli	59
Vlees- en kipgerechten	61
Kippenbouten in de oven	62
Steakrepjes met ovengroenten	63
Rosbief met bloemkool	65
Moussaka	66

Gevulde kipfilet in de oven	67
Kipslaatje	69
Bolognesesaus	70
Tinne's fried chicken	72
Kip in parmaham	73
Hamburgers met ovengroenten	74
Chili con carne	76
Steak met groenten	77
Groene kokoscurry	79
Kip met groenten	80
Kippengehaktballen	81
Kipfilet in de oven	82
Bomma's favo	83
Kipslaatje 2.0	84

Carb side dishes 86

Couscous	88
Gebakken krielaardappeltjes	89
Puree van zoete aardappel	90
Frietjes van zoete aardappel	91
Spinaziepuree	92
Wortelpuree met zoete aardappel	93
Wat nog meer?	93

Kleine gerechten 94

Pompoensoep	97
Wortelsoep	97
Kippensoep	98
Courgettesoep	98
Kip-currysoep	99
Balletjes voor in de soep	99
Havermoutkoekjes	101
Havermoutkoekjes 2.0	103
Havermoutpannenkoeken	104
Havermoutpannenkoeken 2.0	104
Banaan-proteïnekoek	106
Shakes	108

Snacks 111

VOORBEELD VOEDINGSSCHEMA	114
--------------------------	-----

EXTRA'S	118
---------	-----

NAWOORD	126
---------	-----

Hey iedereen!

Mijn naam is Tinne, ik ben een personal trainer en gigantische gezondheidsenthousiast. In 2018 opende ik samen met mijn vriend Vincent onze eigen personal-trainingstudio, Vigor Antwerp. Al heel mijn leven heb ik een passie voor mensen helpen. Ik was dan ook heel blij toen ik van mijn liefde voor sport en voeding mijn beroep kon maken.

Ik wilde al heel lang een boek schrijven met mijn recepten omdat ik merk dat mensen er soms wat moeite mee hebben om gezond maar lekker te eten. Bovendien vind ik dat er heel veel kookboeken op de markt zijn waarin weliswaar gezonde ingrediënten worden gebruikt, maar dan in zo'n mate dat het gerecht zelf niet meer al te gezond is. Hierbij wil ik ook wel even verduidelijken dat dit geen typisch kookboek is. In dit boek beschrijf ik mijn manier van koken, die past in mijn levensstijl, en die wil ik graag met jullie delen. Ik geloof heel sterk in het bereiden van meerdere maaltijden tegelijkertijd en mijn recepten zijn extreem simplistisch uitgewerkt.

Aangezien ikzelf een diehard fitness addict ben, let ik heel erg op mijn voeding. Dat doe ik op een vrij specifieke manier, die ik je in dit boek uitleg. In het begin kan het enigszins moeilijk overkomen, omdat ik bij elke maaltijd graag gebruikmaak van verse ingrediënten, maar je zult merken dat hoe langer je op deze manier eet, hoe normaler het wordt.

Ik ben absoluut geen fan van diëten. Ik eet bijvoorbeeld graag gezonde vetten en ja, ook koolhydraten, en dat doe ik zelfs vrij regelmatig. Ook heb ik uit eigen ervaring (met mijn eigen lichaam, maar ook die van mijn klanten) gezien dat hoe langer je goede, verse en onbewerkte voeding eet, hoe beter je je gaat voelen. Je energieniveau stijgt, je slaapt beter, je huid wordt strakker en mooier, je buikspieren zijn duidelijker zichtbaar en je voelt je over het algemeen veel beter en gezonder.

Maar hoe eet je op een juiste manier? Hoe maak je er je levensstijl van? Daarbij wil ik je graag helpen door enkele van mijn recepten met je te delen.

Het is natuurlijk nog beter als je er een juiste voedingswijze op nahoudt in combinatie met een goede trainingsroutine. Maar die leg ik een andere keer uit.



Nog een kleine kanttekening: dit boek gaat over voeding. Als je echter regelmatig frisdrank of alcohol drinkt, te weinig water drinkt, te weinig slaapt of niets aan je stresslevels doet, kan dat de beoogde resultaten ernstig in de weg staan.

Slaap en stress zijn twee grote factoren die enorm veel effect hebben op je lichaam en mentale toestand. Je lichaam kan onmogelijk optimaal functioneren en je voelt je sneller neerslachtig, gefrustreerd, emotioneel... Het is dus heel erg belangrijk om goed en voldoende te slapen en om stress aan te pakken. Tijdens de slaap bijvoorbeeld herstel je: stress wordt afgevoerd en je lichaam en spieren herstellen zich. Zonder goede slaap kun je geen optimaal resultaat boeken.

Kortom: hoe meer je ook daaraan werkt, hoe beter je resultaten zullen zijn. Uiteraard zit er veel meer achter, maar ook hier: dit is een boek over voeding. Voor meer informatie over het beheersen van stress mag je altijd contact opnemen met mij of mijn team.

Ik hoop je hiermee een beetje te kunnen helpen en je een leidraad te geven voor de rest van je leven.

Sommige gerechten zijn supersimpel en superlogisch, maar ik wilde ze er toch bij zetten zodat je genoeg keuze hebt en wat variatie in je voeding kunt brengen.

Veel succes op jouw weg naar een gezondere levensstijl!

Tinne





01

ONTBIJT

Ontbijt

Wat eet je het best als ontbijt? In feite is het heel simpel. Over het algemeen kies je het best een bron van eiwitten, groenten en een bron van vetten. Tenzij je 's morgens gaat trainen, dan kun je wel iets van koolhydraten eten.

Enkele voorbeelden.

KOOLHYDRAATARME ONTBIJTEN

Dit zijn ontbijtjes (zonder koolhydraten) waardoor je veel energie hebt in de voormiddag en waarvan je geen namiddagdipje krijgt.

- Spiegelei (4 eieren, waarvan 2 volledig en van 2 enkel de eiwitten) met 1/2 avocado, 100 gram spinazie en een in stukjes gesneden tomaat
- Roerei (4 eieren, waarvan 1 volledig en van 3 enkel de eiwitten) met een gegrilde courgette *on the side* en een handjevol ongezouten paranoten
- Tonijnsteak met een beetje sesamzaad en 100 gram groene asperges
- Verse spinazieblaadjes, gegrilde paprika, een handjevol walnoten, gegrilde kipfilet, stukjes verse tomaat
- Verse spinazieblaadjes, op voorhand gekookte prinsessenboontjes, geraspte wortelen, gerookte zalm
- Omelet (4 eieren, waarvan 2 volledig en van 2 enkel de eiwitten) met champignons en fetakaas

Als je iets snel beu bent, dan kun je het vervangen door een andere bron van eiwitten of door andere groenten.

Lekkere groenten bij eieren:

- spinazie
- tomaten
- paprika
- ui
- courgette
- erwten
- broccoli
- Wat je zelf lekker vindt! Probeer wat te experimenteren. Wat vind jij lekker en aangenaam om 's morgens te eten bij je eieren (of kip/vis/vlees)?





KOOLHYDRAATRIJKE ONTBIJTEN

Dit zijn ontbijtjes waarin ook koolhydraten zitten, maar die nog steeds heel gezond zijn! Perfect dus om voor een training te eten.

- 1/2 gegrilde courgette, 100 gram champignons, 100 gram rode biet, 80 gram gekookte basmatirijst, 1 theelepel spirulina en 4 eieren (waarvan 1 of 2 volledig en van de rest enkel het eiwit)
- 1/2 pot lactosevrije kwark met 1 theelepel ceylonkaneel en 125 gram blauwe bessen
- 40 gram havermout met amandelmelk, 1 theelepel ceylonkaneel en 1 scoop¹ proteïne-poeder (ik vind dit het lekkerst met chocolade whey²)
- Proteïnepannenkoeken (blader verder voor het recept)
- 40 gram (gekiemde) havermout met ongezoete havermelk, 1/2 mango en 1 theelepel ceylonkaneel
- 40 gram (gekiemde) havermout met ongezoete amandelmelk, 1 theelepel ceylonkaneel en een in stukjes gesneden gele kiwi met schil
- Twee sneetjes zuurdesembrood met een kwart avocado (geplet), een sneetje kalkoenwit en een spiegelei per stukje brood (let op: gluten en verwerkt vlees!)
- Twee sneetjes zuurdesembrood met een beetje hummus en gerookte zalm (let op: gluten!)
- Twee sneetjes zuurdesembrood met 100% pindakaas en 1/2 banaan

¹1 scoop = 1 schepje dat in de verpakking whey zit (+/- 30 gram)

²Whey = een vorm van proteïnepoeder





BOLOGNESESAUS



VLEES- & KIPGERECHT



4 MAALTIJDEN

675 KCAL - 105 G EIWITTEN - 57 G KOOLHYDRATEN - 11 G VETTEN

INGREDIËNTEN

1 ui
1 broccoli
1 rode paprika
1 gele paprika
1 courgette
125 gram champignons
knoflookpoeder
olijfolie
400 gram americain natuur
300 gram tomatenpassata
zout
cayennepeper

BEREIDING

Snijd de ui, de broccoli, de paprika's en de courgette in kleine stukjes (van maximaal 1 centimeter).

Fruit de ui met wat knoflookpoeder in 1/2 theelepel olijfolie en doe er de americain natuur bij. Wanneer deze al een beetje gaar begint te worden, doe je er de broccoli bij.

Bak de ingrediënten enkele minuten samen voor je er de rest van de groenten en de champignons aan toevoegt. Doe er de passata overheen en roer alles goed door elkaar. Laat nog 5 minuten doorkoken. Kruid naar smaak met nog een beetje knoflookpoeder, zout en cayennepeper.

Lekker met volkoren- of groentepasta.





KIPSLAATJE 2.0



VLEES- & KIPGERECHT



2 MAALTIJDEN

488 KCAL – 69 G EIWITTEN – 26 G KOOLHYDRATEN – 13 G VETTEN

INGREDIËNTEN

90 gram rucola
125 gram kerstomaten
1 komkommer
150 gram wortelen, geraspt
150 gram rode biet, geraspt
verse munt
300 gram kipfilet
paprika-poeder
basilicum
knoflookpoeder
zout
peper

BEREIDING

Verdeel de rucola over drie potjes of bordjes. Snijd de kerstomaten en komkommer in stukjes. Verdeel ze met de rest van de groenten en de munt over de potjes of bordjes.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes en kruid met paprika-poeder, basilicum, knoflookpoeder, zout en peper. Bak ze in een pan gaar en verdeel ze dan over de bordjes.

Lekker met couscous! (Let wel op, couscous bevat gluten!)

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.

RECEPTEN EN TEKST: Tinne Raeymackers

FOTOGRAFIE: Yuko Nijssen, Matthias Geerts, Shutterstock & Unsplash

VORMGEVING: Katrien Van De Steene - Whitespray

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/138 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 7660 7

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