

BE FIT

Be awesome



GEMAKKELIJKE EN GEZONDE RECEPTEN

LEUKE WORKOUT-VIDEO'S

SAY NO TO FOOD WASTE

Uitgeverij
**VRU
DAG**

Laura Van den Broeck

BE FIT

Be awesome

Laura Van den Broeck

MET FOTO'S VAN LAURA NOPPE



Inhoudsopgave

WOORD VOORAF 6

INLEIDING 8

WORKOUTS 13

FIT & AWESOME LEVEN 14

BREAKFAST 23

LUNCH 61

DINNER 95

HEALTHY SNACKS 125

BITES & JUICES 153

REGISTER 166

Inleiding

Als je in een mum van tijd vijftien kilogram wil afvallen, dan kan je dit boek beter sluiten en weer in het boekenrek leggen. In crashdiëten geloof ik niet, laat staan dat ik ze ooit zou promoten. Het beste dieet is volgens mij geen dieet, maar wel een gezonde levensstijl waarin evenwichtige, gezonde voeding en beweging centraal staan. Al kan die voor iedereen verschillend zijn.

VEEL RECEPTEN, WEINIG INGREDIËNTEN EN WEINIG BLABLA!

Dit boek bevat recepten die gezond en vooral eenvoudig zijn. Er wordt gebruik gemaakt van **WEINIG INGREDIËNTEN** én de gerechten zijn snel klaar. Dit zorgt ervoor dat je niet veel tijd hoeft te spenderen aan de voorbereiding en het is nog goed voor je portemonnee ook. **BOVENDIEN BRUIST DIT BOEK VAN DE RECEPTEN EN NIET VAN DE TEKST.** Ik ben me ervan bewust dat je, net zoals ik, al genoeg kookboeken in huis hebt gehaald waarvan je eigenlijk nog geen letter gelezen hebt buiten de werkelijke recepttekst. Dus ik bespaar je de 'blabla'.

80/20-REGEL

Mijn kookboek is geïnspireerd op het 80/20-principe: **80% GEZONDE, 'FITTE' VOEDING EN 20% SPIELEREI.** Dit trek ik in zowel de recepten als mijn eigen levensstijl door. Zo zal je zien dat ik in mijn recepten ook weleens chocolade of brood gebruik, en in mijn dagelijkse leven kies ik ervoor om af en toe eens te zondigen met een zak chips of een lekkere pizza. Hoe je deze regel toepast, kies je zelf: ofwel kies je ervoor om in het weekend eens een hele dag te *cheaten*, ofwel geef je in de week soms eens toe aan je onoverwinnelijke 'goestinkjes'. Aan jou de keuze!

ALTERNATIEVEN VOOR DE RECEPTEN EN SAY NO TO FOOD WASTE!

Verder ga je geregeld **WIST-JE-DATJES** tegenkomen, maar ook **EXTRA TIPS** waarbij ik **ALTERNATIEVE INGREDIËNTEN** voorstel of aangeef in welk recept je de overgebleven ingrediënten kan verwerken. Dit laatste doe ik vooral om je de mogelijkheid te geven om je koelkast eerst leeg te maken vooraleer je extra inkopen doet. Dit om *food waste* tegen te gaan en je geld te besparen. Want hé, het leven is toch al duur genoeg, niet?

SAMEN WORKOUTEN TUSSENDOOR

Sommige gerechten moeten even in de oven staan. Deze momenten gaan we nuttig besteden door **SAMEN TE SPORTEN!** Omdat ik van het principe ben dat een beeld duizend keer meer zegt dan woorden, zijn de workouts gefilmd. Op pagina 13 staat duidelijk uitgelegd hoe je de filmpjes kan zien. In die filmpjes zie je mij de oefeningen demonstreren en kunnen we **SAMEN DE SPIEREN WAKKER SCHUDDEN.**

JIJ BEPAALT ZELF WAT JE AANPAST EN IK GEEF JE DE RUIMTE HIERVOOR

Zoals ik al zei: iedereen is anders. We verschillen niet alleen qua lichaamsbouw of manier van vertering, ook onze smaken en voorkeuren zijn anders. Daarom heb ik in dit boek bij de recepten een **POST-ITJE** voorzien waarop je zelf kan noteren wat je wil. Zijn er zaken die je hebt veranderd aan het recept? Heb je misschien een ander stuk fruit of een andere groente gebruikt? Kortom, je noteert hier wat je wil onthouden als je het recept een volgende keer maakt.

STOP MET TELLEN, VOLG JE GEZOND VERSTAND

Je zal merken dat ik **GEEN CALORIEËN TEL** en dat er bij de recepten ook **GEEN CALORIEËN VERMELD STAAN**. Dit is heel bewust, omdat ik van mening ben dat deze cijfertjes enkel voor frustraties zorgen en frustratie leidt tot opgeven. Je komt dan automatisch in een negatieve spiraal terecht, omdat je te veel druk op je schouders legt. Uit onderzoek blijkt dat rekenen zeer vermoeiend is voor de geest en dat is dus niet anders voor calorieën tellen. **PROBEER HIER DUS VAN AF TE STAPPEN EN VOLG JE BUIKGEVOEL EN INTUÏTIE**. Jij weet zelf ook wel dat een zak chips niet gezond is en dat olijfolie beter is dan volle roomboter met tonnen zout in.

BACK TO BASICS EN VOEDZAAM VOOR IEDEREEN

Alle recepten zijn opgebouwd uit verschillende soorten groenten, fruit, granen en vezels die je overal makkelijk kan terugvinden. **JE HOEFT DUS GEEN SPECIAALZAKEN AF TE STRUINEN OM DE INGREDIËNTEN TE VINDEN**. Als je dagelijks mijn gerechten klaarmaakt, zal je voldoende goede voedingsstoffen en de nodige calorieën binnen hebben om de dag goed door te komen. Dit geldt voor jong en oud, groot of klein. Als je de gerechten ook combineert met af en toe wat beweging, dan ga je vlot een gezond lichaam verkrijgen. Misschien wel het lichaam dat je altijd al wenste. Maar besef wel: je bent mooi zoals je bent, ook die rondingen zijn fantastisch en gezond. Probeer dit eerst te bevatten en ga dan pas aan het werk. Zo vermijd je teleurstelling. Iedereen is anders en iedereen reageert anders op voeding en sport.

Veel succes!

Fit & awesome leven

DE NIEUWE VOEDINGSDRIEHOEK: DE BASIS VAN HET BE FIT, BE AWESOME-PRINCIPE

De voedingsdriehoek kennen we allemaal, dus ik bespaar jou een al te uitgebreide uitleg. Toch wil ik je enkele belangrijke zaken meegeven als ondersteuning van jouw gezond en fit leven.

Allereerst is de voedingsdriehoek veranderd. De nieuwe voedingsdriehoek is nu op zijn kop gedraaid, zodat de meest gezonde voedingsmiddelen bovenaan staan. De driehoek is nu duidelijker en logischer: hoe hoger bovenaan, hoe belangrijker de voeding is. Alcoholische dranken, frisdrank, suikerrijke voedingsmiddelen en vetrijke snacks maken niet langer deel uit van de voedingsdriehoek, maar vormen een aparte restgroep. Van deze groep eet je zo weinig mogelijk of zelfs niet.

De voedingsdriehoek spreekt eigenlijk voor zich en beoogt de vijf belangrijkste pijlers:

- 1** *Water is de basis. Drink minstens 1,5 à 2 liter per dag*
- 2** *Eet voldoende groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en in kleinere hoeveelheden noten en plantaardige olie*
- 3** *Vul aan met dierlijke producten als vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren*
- 4** *Eet weinig rood vlees en boter (maximaal 250 gram rood vlees en 30 gram boter per week)*
- 5** *Vermijd bewerkte producten als koekjes, chips en cakes die rijk zijn aan toegevoegde vetten, suiker en zout*



VOORBEREIDINGSTIJD: 2 MIN / BEREIDINGSTIJD: 5 MIN

Mango-kaneelpannenkoekjes

INGREDIËNTEN

VOOR 10 PANNENKOEKJES

- 2 eieren
- 1 rijpe mango
- 160 g havermout
- 1 à 2 tl kaneel
(hoe meer, hoe intenser de kaneelsmaak)
- kokosolie

OPTIONEEL: honing en noten naar keuze



BEREIDING

- Schil de mango en verwijder de pit. Snijd in grove stukken. Hak eventueel de noten in stukjes.
- Blend de havermout, mango, eieren en kaneel tot een dik beslag.
- Verwarm 1 tl kokosolie in een antiaanbakpan op een matig vuur.
- Schep 3 el beslag in de pan. Strijk de pannenkoekjes een beetje open. Bak aan beide zijden goudbruin. Herhaal tot het beslag op is. Als je een heel sappige mango hebt gebruikt, kunnen de pannenkoekjes na het bakken uit elkaar vallen. Voeg dan 2 tl bakpoeder of wat extra havermeel toe aan het beslag.
- Serveer de pannenkoekjes eventueel met wat honing en hazelnootjes.

De pannenkoeken zijn 3 dagen houdbaar in de koelkast.

TIP: Maak een grote portie van deze pannenkoekjes: ze zijn ook heerlijk als snack. Een portie = 3 pannenkoekjes per persoon.

WIST-JE-DATJE: VIJF REDENEN WAAROM HAVERMOUT GOED VOOR JE IS

- Het is een antioxidant, wat een belangrijke rol speelt bij het voorkomen van cardiovasculaire ziektes.
- Het versterkt het immunsysteem, waardoor je minder gevoelig zal zijn voor bacteriën en dus minder snel ziek zal worden.
- Het bevordert de spijsvertering en helpt bij constipatie.
- Het draagt bij tot een bescherming van je hart tegen verscheidene ziektes.
- Je krijgt er een verzadigd gevoel van, waardoor je minder snel honger krijgt.





VOORBEREIDINGSTIJD: 3 MIN / BEREIDINGSTIJD: 15 MIN

Vegetarische kikkererwtencurry

INGREDIËNTEN

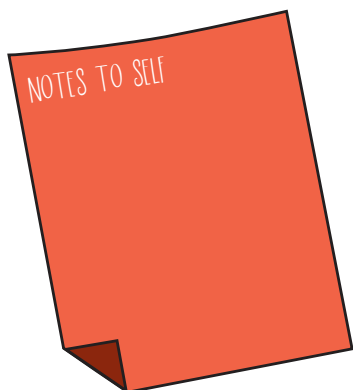
VOOR 2 PERSONEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 aubergines
- 200 ml kokosmelk
- 200 g kikkererwten (blik)
- 4 tomaten
- 2 tl kurkuma en 2 tl cayennepeper
- olijfolie

OPTIONEEL: 2 handjes ongezoeten cashewnoten (vult meer)

BEREIDING

- Snijd de tomaten in grove stukken.
- Snijd de aubergine in stukjes, maar verwijder de schil niet.
- Laat de kikkererwten uitlekken.
- Verwarm een scheut olijfolie in een wokpan.
- Pel de ui en de look. Snijd in stukjes en stoof aan in de pan op een matig vuur. Voeg de stukjes aubergine toe. Roer tot de aubergine zacht is.
- Voeg de tomaatstukjes, kikkererwten, cayennepeper en kurkuma toe. Laat 3 minuten sudderen en schep geregeld om.
- Voeg de kokosmelk toe. Roer goed om en laat enkele minuten inkoken. De kikkererwtencurry is klaar als de curry de gewenste dikte heeft en de groenten gaar zijn.
- Verdeel de kikkererwtencurry over de kommetjes en garneer eventueel met de nootjes.



VERWERK de overige kokosmelk in de power vanillepudding (zie 'Healthy snacks').

NOG KIKKERERWTEN OVER? Maak er borrelnootjes van (zie 'Bites & juices').

KIKKERERWTEN?! Kikkererwt is voor jou misschien nog niet zo alledaags, maar probeer het echt eens! Ze bevatten niet erg veel calorieën, maar geven je wel een voldaan gevoel. Bovendien dragen ze bij tot een stabiele bloedsuikerspiegel. Je vindt ze in alle grootwarenhuizen in blik. Koop je ze rauw, dan moet je ze wel nog lang laten inkoken.

Green (virgin) cocktail
kiwi-appel

Mango-citruslimonade

Bessen-munt
limonade

(virgin) mojito van
gember en rood fruit





← Gevoosterde kikkererwten



Zelfgemaakte tortillachips
met paprikadijs





Ananas-citroensorbet



Bessenijs met munt



Mango-basilicumijs

IEDEREEN HEEFT HET TEGENWOORDIG DRUK, WAARDOOR GEZOND ETEN EN VOLDOENDE BEWEGEN VAAK ONDERAAN HET TO-DOLIJSJTJE BELANDEN. DIT BOEK LEERT JE HOE JE, ONDANKS EEN VOLLE AGENDA, EEN GEZOND EN FIT LEVEN KAN LEIDEN.

LAURA VAN DEN BROECK is een jonge, dynamische twintiger die als voedingsconsulente dagelijks mensen begeleidt op hun weg naar een gezonde en evenwichtige levensstijl. Via haar Instagrampagina *@befitbeawesomebylaura* deelt ze haar eigen gezonde recepten en workout-tips met duizenden volgers. De recepten in dit boek zijn voor mensen van alle leeftijden die gezond willen leven en zich fit willen voelen, maar daar niet te veel tijd en energie aan willen besteden. Naast de recepten bevat het boek ook workouts die ondersteund worden door video's. Je kan die workouts gemakkelijk zelf uitvoeren als een gerecht even in de oven zit of op het vuur staat te pruttelen.

Omdat Laura een grote tegenstander is van voedsel weggooien (*say no to food waste!*), heeft ze de recepten zo samengesteld dat je de restjes weer kan verwerken in een ander gerecht. Daarnaast geeft ze bij ieder recept alternatieve ingrediënten en combinaties die je de kans geven om je koelkast leeg te maken. Zo bespaar je jezelf vele winkelbezoeken en veel geld.

Het boek bevat recepten voor zowel ontbijt, lunch en diner als snacks, hapjes, sapjes en smoothies. De combinatie van eenvoudige, snelle recepten en gemakkelijke, effectieve workouts zullen jou dat extra duwtje in de rug geven om volledig voor een *fit* en *awesome* levensstijl te gaan.

