

BE FIT
Be awesome 2

Laura Van den Broeck



BE FIT

Be awesome 2

Laura Van den Broeck

MET FOTO'S VAN LAURA NOPPE



Inhoudsopgave

8 WOORD VOORAF

10 INLEIDING

13 WORK-OUTS

14 ZELFLIEFDE

16 WINTERDIPJES

19 BREAKFAST

21 *Super fast* krokant wentelteefje met braambessen

23 Zoet amandelbroodje met rozijnen

25 Warme gekarameliseerde peertjes met verse kaas, rode bessen en notenpasta

27 Choco-bountygranola

29 Waldkorntoast met geitenkaas, rucola en granaatappel

31 *Super fast* gepocheerd ei met avocado en gebakken parmaham

33 Crêpes suzette met bloedsinaasappel en cottagecheese

36 Quinoapap met frambozenchutney en balsamico

37 Smeuïge rijst-haverpap met gebakken ananas en munt

39 Yoghurt-mueslibollen

41 Pompelmoes uit de oven met skyr

43 Cocotte-eitjes met champignons, spinazie en soldaatjes

45 Zoete aardappelbowl met gebakken appeltjes

45 Hartige brunchbowl van gebakken groentjes en roereieren

47 Broodpudding met donkere chocolade en mango

49 Kiwi *overnight oats*

51 Choco-ontbijtwafel van rode biet met of zonder spek

53 LUNCH

- 55 Wraps met tonijnsalade, zoete puntpaprika en maïs
- 55 Kalkoencocktail met pompelmoes en pecannootjes
- 57 4 lekkere spreads
- 59 *Easy* flatbread met paprikasalsa, buffelmozzarella & groene pesto
- 61 Taboulé met rodekool, feta, granaatappel en rozijnen
- 61 Boontjessalade met rode biet, mozzarella en *spicy* croutons
- 63 Bloemkoolburgers met falafel en kruidenkaas
- 65 Gegrilde aubergine met quinoasalsa
- 66 Pittig pastinaak-appelsoepje met gember
- 66 Oosterse pompoensoep met kokos en geroosterde pindanootjes
- 69 Pasta met broccolisaus en roze garnalen
- 71 Courgette-geitenkaastorentjes met vijgen en een zoet sojasausje
- 73 Gerookte zalmballetjes met rode bietdressing
- 75 Groentebeignets met tomaat-fetacrème
- 77 *Easy peasy* poké bowl
- 79 Appelhamburger met cheddar
- 81 Frittata van venkel en savooi
- 83 Toast met heilbot, rauwe witloofsnippers, appel en rozijnen

85 DINNER

- 87 Geroosterde groentemix met kippenworst en ricotta-mosterdsaus
- 89 Gebakken pompoenmaantjes met courgettesalsa, peer en geitenkaas
- 91 *Crispy* aubergine-visburger met paprikaspread
- 93 Eenpansgerecht van spruitjes, gebakken ham en krielaardappeltjes
- 95 Kalfslapjes in tomatensaus met aardpeer-pastinaakpuree
- 97 Courgettetaart met prei en gehakt

- 99 Linzenrisotto met tonijn en paprika
- 101 *Healthy* paella met scampi's
- 103 *Super fast* gepofte zoete aardappel met Mexicaanse vulling
- 105 *Oven baked* erwtenburgers met zoete witloofsalade
- 107 Steak met gebakken preistronkjes en witte bonenpuree
- 110 Rodekoolstoofpotje met gehaktballetjes en geroosterde pijnboompitjes
- 111 Thaïs stoofpotje met kalkoenblokjes, zoete aardappel, aubergine en wortel
- 113 Pizza met venkel en rode ui
- 115 Romige maaltijdsoep van zoete aardappel, linzen en wortel
- 117 Kipfilet met een pittige looksausje en koolraapfrietjes
- 119 Ovenschotel van boerenkool, knolselderij en frankfurterworst

121 HEALTHY SNACKS

- 123 Citroencakejes met maanzaad
- 125 Mueslirepen met pompoen en veenbessen
- 127 Olijfkoekjes met tijm
- 129 *No bake* bountyrotsjes
- 131 Vanille-zadenpoffertjes met of zonder druivencompote
- 133 Havercakeschijfjes met fruit
- 135 *No bake* cheesecake met peer
- 137 Crème brûlée met blauwe bessen
- 139 Hazelnootmuffins met ananas-banaanjam
- 141 Choco-notenbonbons met tijm
- 143 Appel-wortelcake
- 145 Chocomousse met passievrucht, granaatappel en pistache
- 147 Proteïnewafels van cottagecheese en lijnzaad
- 149 *Fluffy* bessenmousse met of zonder sesamkoekje

151 PARTY FOOD

- 153 Toastje van pompoen met kruidenkaas, walnoot en sinaasappelzeste
- 153 Forelmousse met cottagecheese, braambessen en een krokantje van parmaham
- 155 Pittige scampi's met mango-chiachutney
- 155 Bloemkool-garnaalballetjes met dip naar keuze

157 HOT DRINKS & VITAMIN BOOSTERS

- 160 Gember-sinaasappelshot
- 160 Krachtsapje van wortel, rode biet en selderij
- 161 Zoet sapje van broccoli en appel
- 164 Warme milkshake van peer en vanille met of zonder crumble van chocolade
- 164 Warme kokos-chocomelk
- 165 *Healthy* glühwein met of zonder alcohol

166 ZESWEEKENPLAN

175 NAWOORD

Woord vooraf

And the story continues... Yes, hier is ie dan, mijn tweede boek. Wat een fantastisch gevoel: ik krijg de kans om je nog meer te inspireren met makkelijke, voedzame en heerlijke recepten, je te informeren over voeding en je te motiveren om voor een haalbare, gezonde levensstijl te gaan op de lange termijn. Mijn visie blijft dezelfde en die trek ik ook door in dit boek: maak het jezelf gemakkelijk en ga voor een

duurzame, gezonde levensstijl waar jij je goed bij voelt. Leg jezelf niet te veel druk op en vergeet niet af en toe te genieten van een etentje, een stukje taart, een pakje friet... Het is nooit alles of niets! Balans is *key* voor een voedzame levensstijl op de lange termijn.

Ik ben niet altijd zo slank geweest als ik nu ben. Tijdens mijn tienerjaren streed ik tegen de kilo's en had ik een haat-liefderelatie met de weegschaal. Ik vertel jullie daarom graag mijn verhaal, zonder op het emotionele aspect te spelen en zonder voor-en-na-foto's van mijn lichaam te tonen – dat laatste houd ik voor de marketingstunts van verschillende afslankprogramma's. Toch wil ik een klein stukje schrijven over hoe mijn zelfvertrouwen langzamerhand is geëvolueerd

en hoe ik mijn lichaam ben beginnen te accepteren. Ik was vroeger zwaarder, molliger, 'struiser'... noem het zoals je zelf wil, want er zijn verschillende woorden in die tijd gebruikt om mijn lichaam te omschrijven. Toch was ik een gelukkig tienermeisje. Ik had veel vriendinnen om me heen en groeide op in een warm nest. Ik had een grote mond en kwam dus op voor mezelf als een pestkop me dik noemde. Maar met mijn lichaam kon ik geen vrede nemen.

Ik probeerde jarenlang allerlei crashdiëten uit. De kilo's vlogen eraf, maar dit was telkens slechts van korte duur en had een jojo-effect tot gevolg. Ik zat soms zeven dagen op zeven in de fitness te sleuren met gewichten en ging daarnaast ook nog eens twee keer per week lopen. Uiteindelijk was ik rond mijn achttien jaar erg mager – het tegenovergestelde van mijn lichaamsbouw rond mijn twaalf jaar. Ik at bijna niets meer en ontzegde mezelf alles, elke dag opnieuw. Ik had toen het lichaam dat ik wou, maar voelde me toch nog ongelukkig. Met andere woorden: ik realiseerde me dat ik niet ongelukkig was met het lichaam dat ik had, maar wel dat ik mezelf alles ontzegde. Dat was mijn kantelpunt.

Ik startte mijn eigen op maat gemaakte, voedzame levensstijl. Ik at gezond en schrapte niets van de zogenaamde macronutriënten: koolhydraten, eiwitten en vetten. Ik maakte compromissen met mezelf in plaats van mezelf dingen te ontzeggen. Zo at ik weinig koolhydraten na vijftien uur en snoepte ik door de week niet meer, om dan in het weekend eens van een stukje taart of een afhaalmaaltijd te kunnen genieten. Had ik eens een weekend waarin ik op restaurant ging én twee boterkoeken en een stuk taart bij oma at, dan was dat maar zo! Na het weekend startte ik dan weer met voedszaam eten. Op die manier kon ik weer genieten



van eten, zonder mezelf voortdurend schuldig te voelen. Een gezond en fit leven is top, maar het moet wel haalbaar en leuk zijn. En ja, ook ik jojo nog eens, uiteraard! Maar daar voel ik me niet meer slecht bij. Ik plan voor mezelf twee à drie beweegmomenten in per week; één intensieve zoals lopen of fitness en één à twee work-outs *at home*. Op die manier heb ik mijn lichaam onder controle.



Daarbij weeg ik me maximaal één keer per maand en soms zelf een paar maanden niet, terwijl ik vroeger dagelijks de weegschaal beklom. Gewicht is enorm relatief en het maakt je gelukkiger als je af en toe wat afstand neemt van dat cijfertje. Leer kijken naar je lichaam in plaats van je te wegen. Zo zal je gewicht misschien toenemen door voedzamer te eten en te sporten (omdat spieren meer wegen dan vet), maar zal je er wel gezonder, slanker en/of gespierder uitzien. Omgekeerd kan het ook zijn dat je minder weegt na veel snoepen en niet of weinig bewegen, maar je zal er dan waarschijnlijk niet zo gezond uitzien en je al zeker niet energiek voelen. Kortom: laat dat cijfertje los en leer meer te kijken en te voelen.

Ik heb de strijd met de weegschaal gewonnen door meer los te laten. Na verschillende diëten en afslankprogramma's te proberen, begon ik gewoon logische, slimme keuzes te maken op het vlak van voeding en beweging. Zodra ik hierin rust vond, zag ik hoe mijn lichaam in de positieve zin veranderde.

Niets schrappen en bewust alles eten met gezond verstand: als voedingsdeskundige ben ik van mening dat deze techniek voor bijna iedereen werkt. Wees niet zo streng voor jezelf en stop met jezelf steeds te vergelijken met anderen – iedereen is anders. Zijn er werkpunten? Oké, dat kan en mag, maar pak die rustig aan en ga niet te bruusk te werk. Zoek naar een levensstijl die haalbaar is en waar jij je goed bij voelt.

Voordat we van start gaan, wil ik nog even de kans grijpen om enkele mensen te bedanken. Ik richt me in de eerste plaats vooral aan jou, ja, jij daar! Jij, die mijn boek in je handen houdt. Bedankt om te vertrouwen in mijn verhaal en mijn visie te appreciëren. Ik wil ook aan iedereen een dikke merci zeggen voor alle leuke foto's die jullie maken van de gerechten uit mijn boek én voor jullie onderbouwde feedback! Het doet me veel plezier om te zien dat ik jullie kan inspireren en motiveren om voor een gezonde en fitte levensstijl te kiezen. Daarnaast ook nog een woord van dank voor alle proefkonijnen die hun leven op het spel hebben gezet door mijn experimenten voor te proeven, Benjamin De Cock en Kobe Weyts voor het filmen van de work-outs, en Uitgeverij Vrijdag om alweer een fantastisch boek met mij te maken!




Inleiding

HAALBAAR VOOR IEDEREEN!

We hebben het tegenwoordig allemaal al zo druk, waarom zouden we onze kostbare tijd dan verspillen aan moeilijke gerechten of recepten die heel tijdrovend zijn? In dit boek vind je enorm veel **eenvoudige gerechten, opgebouwd uit weinig en makkelijk te vinden ingrediënten**. Zo bespaar je jezelf veel winkelbezoekjes en onnodig gezoek naar specifieke ingrediënten! De porties zijn bovendien voldoende groot en de moeilijkheidsgraad van de bereiding ligt ontzettend laag.

SAY NO TO FOOD WASTE & EEN ALTERNATIEF VOOR IEDEREEN

Als er iets is waar ik een hekel aan heb, dan is het wel voedselverspilling. Droog brood en overschotten van groenten en fruit belandden vroeger vaak in mijn vuilnisbak en dat was ik kotsbeu. Ik begon me bij elk restje af te vragen: wat kan ik hiermee de komende dagen maken? Het vergde wat creativiteit, maar na verloop van tijd werd het echt gemakkelijk om een tweede leven te bedenken voor de overgebleven sukkelaartjes. Zo heb ik me door de jaren heen ontpopt tot een echte 'overschotjesprinses'! **Tips over hoe je eventuele overschotjes kan verwerken** in andere recepten uit het boek, vind je terug bij 

Een ander symbool dat je in dit boek zal terugvinden is , waarbij ik **alternatieven geef voor ingrediënten** waarvan ik weet dat sommige mensen er ofwel niet dol op zijn ofwel allergisch of intolerant voor zijn. Maar deze tips zijn ook heel nuttig als je het ingrediënt in kwestie niet in huis hebt of als je gewoon eens een variatie wil maken op het gerecht.

Het derde symbool  is, waarmee ik aangeef **of een gerecht plantaardig (vegan) is of hoe je het gerecht vegan kan maken**. Ik besef ook wel dat een veganist vaak wel weet hoe je recepten eenvoudig omtovert tot een plantaardig gerecht, maar ik geef toch graag enkele alternatieven mee die ik succesvol heb getest. Staat het symbool bij de titel? Dan is het gerecht volledig plantaardig. Staat er geen vegansymbool bij een recept? Dan heb ik er geen plantaardig alternatief voor. Dit komt slechts bij een handvol recepten voor.

RUIMTE OM JOUW BEVINDINGEN TE NOTEREN

Bij elk gerecht zal je ook een **post-itje** terugvinden, waarop je kan schrijven wat je maar wil! Liep er iets fout bij het koken? Wil je jezelf herinneren aan een bepaalde stap die je uitvoerde? Heb je een alternatief ingrediënt gebruikt dat ook lekker was? Noteren maar!

ZESWEEKENPLAN

Om jou te helpen **starten met een voedzame en fitte levensstijl die op de lange termijn vol te houden** is, geef ik in dit boek een **zeswekenplan**. Je hoeft het schema niet op de voet te volgen, maar zie het eerder als een ideale kick-off voor jouw gezonde levensstijl. Je vindt het schema terug op pagina 166.

WORK-OUTVIDEO'S

Ik maakte een heleboel nieuwe work-outs! Ook dit boek bevat een link naar het platform waar je alle unieke **video's** kan terugvinden. Zo kunnen we samen **sporten, waar en wanneer je maar wil**. De work-outs zijn voor iedereen haalbaar (ik geef alternatieve oefeningen per niveau), maar pittig genoeg om effectief te zijn. Je vindt de uitleg terug op pagina 13.

COSY FOOD OM HET NAJAAR DOOR TE KOMEN

Dit boek is wat 'gezelliger' dan het eerste boek. Waar boek 1 vooral zomerse en frisse recepten bevat, ligt de focus in dit boek op **gezonde najaarse gerechten**. Ken je dat: eten waar je het letterlijk warm van krijgt? Of eten dat je energie geeft om de **koude dag te trotseren**? Wel, dat vind je allemaal terug in dit boek: van verrukkelijke ovenschotels en eenpansgerechten, tot warme ontbijtbowls, vitaminerijke sapjes en heerlijke tussendoortjes.

NO-NONSENSE EN BACK TO BASICS

Je hoofd zit waarschijnlijk al bomvol met allerlei 'wetenschappelijk onderbouwde' tips rond gezonde voeding en sport die je online, in tijdschriften of in boeken las. Tips en tricks om snel af te vallen, recepten die zogezegd heel gezond zouden zijn, maar eigenlijk boordevol calorieën zitten, tests om te zien welk dieet nu precies bij jou past... Dikke flauwekul, noem ik het! Ik vraag je dan ook hier en nu: lees ze niet meer! Je weet zelf beter dan wie ook wat je goed doet voelen. **Ken je eigen lichaam en ga niet radeloos al die (slechte) tips opvolgen**. Leef gewoon **back to basics: hoe natuurlijker de producten zijn, hoe beter**. Dit geldt ook voor beweging: kan je de trap nemen, doe het. Heb je tijd om een halfuurtje te joggen, ga! Onthoud dat elke beweging telt. Lukt het even niet, dan is dat zo.

STOP MET ZWART-WITDENKEN

Het leven is nooit alles of niets en dat geldt ook voor een voedzame levensstijl. Je hoeft absoluut **niets te schrappen**, want we gaan alles eten. **Restricties werken echt niet**. Integendeel, ze lokken jojo's, cravings en vreetbuien uit. Stop dus met jezelf te dwingen nooit meer koekjes, chips of gelijk welk ander calorierijk genot te eten. Ik ben van mening dat je best **het 80/20-principe** doortrekt over de hele lijn: 80% voedzame voeding en voldoende beweging, 20% genieten van dingen die je lekker vindt, ook al zijn dat soms 'caloriebommetjes'.

TEL GEEN CALORIEËN EN NEGEER HET CIJFERTJE OP DE WEEGSCHAAL

Tel de calorieën die je inneemt niet, maar zoek naar een balans tussen vooral verse en voedzame producten, waarbij je voor veel variatie zorgt, en minder gezonde keuzes, waar je ook van geniet. **Gebruik je logisch verstand en volg je buikgevoel**. Laat ook dat cijfertje op de weegschaal eens los: het is niet alleen enorm relatief, maar het zorgt ook voor fixatie, met opgeven tot gevolg. Een **gezonder eetpatroon activeren gaat namelijk niet meteen, maar pas na enkele weken of zelfs maanden resultaat geven op de weegschaal**. Geef je lichaam dus de tijd om te evolueren. Pas wanneer je je gewicht wat kunt loslaten en leert luisteren en kijken naar je lichaam, zal je progressie maken.

HEB JE ZIN OM ER SAMEN MET MIJ WEER IN TE VLIEGEN?

