

HET
HEALTHY HABITS
KOOKBOEK

Leesexemplaar

Celien Rombouts

HET

HEALTHY HABITS

KOOKBOEK

P E L C K M A N S

INHOUD

Woord vooraf	11
Celien van Healthy Habits, aangenaam!	14
De ‘Healthy Habits’-visie	16
Hoe past dit kookboek binnen intuïtief eten?	24
Mijn eetgewoonten	26
Goed om te weten	28
Samen strijden tegen voedselverspilling	32
Inhoud van dit kookboek	38
Over de recepten	40



Recepten

NIET VEEL AFWAS

Pad Thai met pindasaus	47
Orzorisotto met ratatouille en burrata	49
Shakshuka	53
Parelcouscous met tomaatjes en ham	54
Ovenplaat met gnocchi, feta en aubergine	57
Plaattaart met courgette en falafelballetjes	58
Omelet met spinazie en geitenkaas	61
Rode curry met rundsvlees en rijst	62
	65

NIET VEEL TIJD

Tomatensaus (mealprep)	67
Chili sin carne	69
Balletjes in tomatensaus met krieltjes	70
Veggie spaghetti bolognese	73
Tagliatelle met scampi in tomatenroomsaus	74
Quesadilla's	77
Pasta pesto met broccoli en mozzarella	78
Ravioli met tomaatjes en een pesto-roomsausje	80
Spaghetti pesto met paprika, peultjes en gehaktballetjes	82
	84

NIET VEEL GOESTING

Tortellini met een preiroomsausje en ham	87
Naanpizza's met hummus en feta	89
Broodje met gegrilde groenten en burrata	90
Croque caprese	93
Croque zalm met kruidenkaas	94
Croque ananas en gekaramelliseerde walnoten	96
	98

COMFORTFOOD

	101
Poké bowl met crispy tofu	103
'One pot'-lasagne	104
Pasta carbonara	107
Enchilada's	108
Pasta funghi	111
Moussaka	112
Hete-bliksemovenshotel met zoete aardappel	114
Quiche met pompoen, spinazie en feta	117
Wok met kippengehaktballetjes en zoete-aardappelblokjes	118
Kip tikka masala met rijst (Indiase curry)	121
Gevulde aardappel met garnaaltjes en ei	122
Macaroni met extra groenten	125

VOLK OVER DE VLOER

	126
Maïshapjes en halloumispiesjes met dip	130
Camembert uit de oven met honing, walnoten en granaatappelpitjes	131
Virgin bosvruchtenmojito	133
Appelkaneelmocktail	133
Taco's met kip en mangosalsa	134
Olijventapenade	137
Zongedroogde-tomatentapenade	137
Hummus afgetopt met granaatappel en pistachenoten	137
'Mexican loaded fries'	138
Bruschetta's	141
Miniloempia's	142
Geroosterde-paprikasoep met pompoenpitten	145
Burger met portobello en guacamole	146
Gevulde paprika met zoete aardappel	149
Vispannetje	150
Stoofpotje met Hasselbackaardappel	152
Vol-au-vent met knapperige ovenfrietjes	155

OP 'T GEMAK BAKKEN 158

'Brookies'	160
Klassiek bananenbrood	164
Bananenbrood met appeltjes en rozijnen	164
Bananenbrood-wortelcake	165
Havermout-banaanwafeltjes	167

OP 'T GEMAK ONTBIJTEN 168

Healthy Habits pannenkoekjes	171
Havermout-frambozencrumble	172
Wentelteefjes uit de oven	175
Baked oats met aardbei en witte chocolade	178
Baked oats met banaan en pindakaas	178
Baked oats met ananas en chocolade	179
Chocolate baked oats	179
Blueberry baked oats	180
Pumpkin spice baked oats	180
Chocoberrycrunch-granola	182
Speculaas-popped-granola	184
Healthy Habits Classic Granola	186

Dankwoord 189



Woord vooraf

'Seg *Celien*, wat denk je van een kookboek?' Voor veel mensen een logische vraag – ik ben een diëtiste en post regelmatig receptjes op mijn website en Instagram-pagina. Voor mij een vraag waar ik onmiddellijk het koude zweet van krijg – ik ben een diëtiste die té onhandig en chaotisch is in de keuken om een kookboek te maken. Een diëtiste met twee linkerhanden die meer dan eens in haar vingers snijdt tijdens het bereiden van een simpele spaghetti bolognese. Er komt geen pan op tafel zonder dat ik een andere blouse nodig heb of Chili en Cuba de restjes van de grond kunnen likken.

De voorwaarde wanneer ik zelf kook? Dat het niet te lang duurt! Ik sta niet graag uren in de keuken. Florian is daarentegen vaak uren aan het koken om de beste marinades en smaken te verkrijgen. Het begrip hangry is me dan ook niet onbekend.

Na mijn eerste boek *F*ck it, maandag start ik écht... en andere dieetonzin weerlegd* dacht ik even een break te nemen van het leven als auteur. Het schrijfproces van mijn eerste boek was immers niet simpel: het kostte me bloed, zweet en heel wat tranen. Maar mijn goesting voor een volgend boek laaide al snel weer op door het gevoel dat ik krijg iedere keer wanneer ik die felroze cover ergens zie blinken en door de ontelbaar veel positieve reacties.

Een kookboek leek me wel wat. Daarmee zou ik rechtstreeks aanwezig kunnen zijn in de keukens van mensen die mijn filosofie interessant vinden. Zo zou ik nog meer rechtstreekse impact kunnen hebben op de eetgewoonten van mensen. En zou ik andere onhandige zielen mijn beste trucjes en lekkerste combinaties kunnen aanleren. Die gedachte bracht ons tot dit resultaat: *Het Healthy Habits kookboek*.

Een kookboek van een diëtiste. Ik hoor je al denken: dan kan ik weer naar een ander dorp rijden om in een biowinkel ingrediënten te zoeken waar ik nog nooit

van heb gehoord en die ik bovendien waarschijnlijk fout uitspreek, bloemkoolrijst afkoken en courgetti maken in bulk. Geen zin in? Ik ook niet! Ik hou van balans, van voedzaam eten, maar vooral van lekker eten. Ik wil jou aan de hand van dit kookboek meenemen in de intuïtief-etenfilosofie. De filosofie waarin voeding wordt gezien als veel meer dan enkel calorieën en macro's. Waarin voeding staat voor genot, verbinding en plezier. *Het Healthy Habits kookboek* bevat daarom niet enkel recepten voor de lekkerste gerechtjes, maar ook tal van voedingsweetjes en intuïtief-etentips!

Laat dit kookboek jou leiden door de recepten die ik met liefde heb samengesteld en jou inspireren om eindelijk te denken: *F*ck it, vandaag kook ik écht.*

Ik ben uiteraard erg benieuwd naar jouw kookcreaties! Deel ze op sociale media met de hashtag #kokenmethealthyhabits en tag @healthyhabits.celien.

Volg mij op

 @healthyhabits.celien

 www.healthyhabitscelien.be

 'Seg Celien'

Veel liefs

Celien

Nood aan achtergrondmuziek, maar weinig inspiratie? Ik stelde speciaal voor jou de koken met Healthy Habits playlist samen.





Celien van Healthy Habits, aangenaam!

De laatste jaren voelt het aan alsof niet 'Rombouts' maar 'van Healthy Habits' mijn achternaam is. 'Ben jij Celien van Healthy Habits?' Zo word ik meestal aangesproken op straat, in de winkel, op feestjes en festivals. Ik vind dat soms nog steeds een beetje gek, herkend worden. Ik had drie jaar geleden nooit gedacht dat mensen mij zouden herkennen wanneer ik zonder make-up en in jogging sta aan te schuiven voor pistoletjes bij de bakker. Dat Healthy Habits een begrip zou worden. Dat ik meer dan honderdduizend mensen zou mogen inspireren online.

Om te beginnen vind je hier alvast tien weetjes over mij:

- » Ik kan elke dag pasta eten, tagliatelle is mijn favoriete soort!
- » Ik lust niet graag ijs en chocolade.
- » Voor frietjes (liefst met stoofvleessaus, satékruiden, een vleesje en een deel-vleesje met Florian) mag je me altijd wakker maken.
- » Koriander vind ik afschuwelijk, ik laat het steevast weg uit recepten.
- » Ik heb ooit kilo's gekookte aardappelen gegeten toen ik nog thuis bij mijn ouders woonde, dat ben ik zo beu gegeten dat het nooit meer op tafel komt.
- » Mijn favoriete snelle gerecht is pasta pesto (mijn recept daarvoor vind je ook terug in dit kookboek).
- » Ik kan weleens een #luiwif zijn en alle groenten al gesneden kopen in de winkel, kant-en-klare soep kopen en mijn hummus maak ik ook zeker niet zelf

klaar. Het excuus van te weinig tijd kan ik niet gebruiken, want ik zit gemakkelijk enkele uren op Instagram en TikTok per dag. Oeps.

- » Ik kook graag, maar laat me nog liever bedienen. Ik schuif dan ook maar al te graag aan bij Hotel Mama.
- » Witloof, rode biet en gember komen niet snel bij ons in huis.
- » Vroeger was ik een echte 'viesneus'. Ik lustte geen groenten en liet ze dus altijd op mijn bord liggen. Ondertussen heb ik veel leren eten en zijn er weinig groenten die ik niet lust!

Wanneer iemand me vraagt wie ik ben, probeer ik altijd goed na te denken. Ik ben dan, net als iedereen, geneigd om het klassieke praatje af te rammelen: 'Ik ben Celien, 28 jaar, diëtiste, ik woon in Meer...' Maar dat is eerlijk gezegd niet wat ik echt wil dat jij over mij weet. Om mijn antwoord op die vraag wat minder oppervlakkig te formuleren, gebruik ik graag een – ietwat vreemde – denkoefening: wat zouden mensen die mij écht goed kennen, op mijn begrafenis over mij vertellen?

Ze zouden vast en zeker vertellen dat ik een enthousiaste, chaotische, optimistische, impulsieve en extraverte vrouw was. Dat ik het allerliefste tijd doorbracht met Florian, met mijn katten Chili en Cuba, mijn familie en mijn vrienden. Dat ik ambitieus was en een bedrijf uit de grond stampte om zo veel mogelijk mensen te helpen met hun relatie met voeding en hun lichaam. Dat ik nooit opgaf en altijd voor de volle 200% ging voor wat ik wilde bereiken. Dat ik weinig (of als ze het onverbloemd zouden aanpakken: geen) geduld had. Dat je mij altijd mocht wakker maken voor frietjes. Dat ik graag reisde en razend enthousiast werd van een mooie zonsondergang. Dat ik geen ochtendmens was en iedere ochtend opnieuw spijt had dat ik 's avonds niet vroeger onder de wol kroop.

'Van die gemakkelijke, snelle en lekkere receptjes' als nieuwe achternaam? Daar zou ik voor tekenen.

De 'Healthy Habits'-visie

Eerlijk is eerlijk: ik ben blij dat ik drie jaar geleden nog geen kookboek uitgebracht heb. Dat zou er helemaal anders hebben uitgezien. Toen ik afstudeerde als diëtiste en mijn eerste cliënten begeleidde naar een gezonde levensstijl, deed ik dat met behulp van de klassieke methode. Schema's en calorieënlijsten waren mijn beste vrienden. De calorieën van bijvoorbeeld alcohol, snoep en paaseitjes had ik allemaal op een overzichtje staan dat ik meegaf aan mijn cliënten.

Toen ik aan de hand van die klassieke methodes werkte, ontdekte ik drie dingen: ze zijn niet duurzaam (na een tijdje kwamen de kilo's er opnieuw aan), ze zijn vermoeiend (mensen ervoeren veel stress rond voeding en verloren zichzelf in het dieet) en ze zijn vooral niet leuk (wie wil er zichzelf nu continu lekkere dingen ontszeggen).

Er moest een andere, betere manier zijn om gezond te leven en ik maakte er mijn persoonlijke missie van om die te zoeken. Ik dook in de literatuur en in de voedingspsychologie. Zo leerde ik de visie van intuïtief eten kennen. Dat was waar ik al jaren naar op zoek was, zowel voor mezelf als voor mijn cliënten.

Intuïtief eten motiveert je om terug te gaan naar de basis: luisteren naar je honger, verzadiging en emoties, komaf maken met beperkende gedachten en schuldgevoelens, jezelf onvoorwaardelijke toestemming geven om ieder soort voedingsmiddel te eten, jezelf minder te overeten, écht voor je lichaam te zorgen en je prachtige lijf respecteren. Makkelijk gezegd: het is gewoon eten alsof diëten nooit zouden hebben bestaan.



Intuïtief eten is niet gemakkelijk, vooral niet in het begin. Het vergt veel moed, doorzettingsvermogen en introspectie om echt intuïtief te eten en af te stappen van alle dieetregeltjes die ingebakken zitten in onze maatschappij en in ons hoofd. Mijn vorige boek, *F*ck it, maandag start ik écht...*, legt al die overtuigingen bloot en duidt intuïtief eten als filosofie.

Je kan intuïtief eten dus omschrijven als *high effort, high reward*: het kost moeite (vooral in het begin), maar die weegt niet op tegen alle effecten ervan: meer zelfvertrouwen, meer ruimte voor andere dingen in je hoofd, meer geluk, minder eetbuien en emotie-eten, meer voedzaam eten, meer voor jezelf zorgen en nog zoveel meer. Er werden al meer dan 140 studies gedaan over intuïtief eten die stuk voor stuk aantonen dat de visie goed is voor de mentale én fysieke gezondheid. Dit kookboek is jouw ideale partner op jouw pad naar intuïtief eten en voedingsvrijheid. Een veel betrouwbaardere en leukere beste vriend dan die schema's en calorieënlijsten.

WAT IS 'GEWOON' ETEN DAN?

Ik zei het al eerder, intuïtief eten is gewoon eten alsof diëten niet bestond. Maar, wat houdt dat nu in, gewoon eten?

Gewoon eten betekent dat je...

- » je niet schuldig voelt wanneer je comfortfood eet (nee, ook niet na die McFlurry M&M's of die lekkere vierkazenpizza);
- » niet zwart-wit naar voeding kijkt (nee, je dieet is niet om zeep als je op maandagavond een zak zoute chips verorbert);
- » kan eten waar je zin in hebt én waar je je lichaam of je geest mee voedt (soms is dat een caesarsalade, soms is dat een frietje speciaal met een extra deelvleesje);
- » een gezonde eetlust hebt en voldoende variatie hebt binnen je eetpatroon (dus niet dagelijks mooi afgewogen kip met rijst, wie wordt daar nu écht gelukkig van?);
- » stopt met eten wanneer je voldoende hebt (je lichaam is geen vuilbak, *say it again*);
- » niet telkens naar eten grijpt om met je emoties om te gaan, al wil ik benadrukken dat het écht heel normaal is dat je af en toe aan emotie-eten doet; je bent een mens, geen robot; het mag gewoon niet je enige copingmechanisme zijn, want dat is niet gezond;
- » niet constant nadenkt over wat je in je mond stopt en welke invloed het heeft op je gewicht; het is een *free flowing* eetmanier waarmee je zowel je lichaam als je geest voedt.



WAT IS 'GEZOND' ETEN?

Er zijn volgens mij weinig woorden die zo veel interpretaties hebben als het woord 'gezond'. Er bestaan enorm veel meningen en misvattingen over wat nu gezond is en wat niet. Eén voedingsmiddel maakt je niet gezond of ongezond. Je kan wel in het algemeen een gezonde of ongezonde levensstijl hebben, maar dat is niet zo zwart-wit als de dieetcultuur ons heeft aangeleerd. En de bijhorende schuldgevoelens mag je al helemaal achterwege laten.