



INHOUD

8	INLEIDING
9	Bye bye fastfood, hello fast good food
10	Wees lief voor jezelf én je buik
12	De Sana-methode
15	Plans are nothing, planning is everything
16	Drie manieren om handig boodschappen te doen
17	Hoe bewaar je nu je etenswaren het best en hoelang?
20	Must-haves in je voorraadkast
22	Slimme kitchen hacks
24	Foodprepping
28	Aan de slag met foodprepping
30	De lunch-estafette op het werk
32	Maar bovenal, geniet!
34	Voorbeeldschema

RECEPTEN

36	ONTBIJT
39	Mokkashake met chocolade
40	Bosvruchtenmousse met avocado
43	Powergranola met gepofte spelt, gember en vanille
44	Hartige wafels met cheddar en tomaat
47	Appelflappen met walnoten
48	Overnight oats met blauwe bessen, noten en chocolade
51	Spelt-havermoutbrood met pompoenpitten en veenbessen
51	Snelle confituur van blauwe bessen en frambozen

52	TUSSENDOOR
55	Groene smoothie met appel, komkommer en gember
56	Gember-appelshot
59	Cashewpannenkoekjes
60	Golden crackers
63	Granenkoekjes met chocolade
64	Bananenbrood met pindakaas, hazelnoten en chocolade
66	Wortelcake met sinaas

68	MEENEELUNCH
71	Poke bowl met sesam-citroendressing
72	Chia-omeletwrap met verse kruidenkaas
75	Groene minestrone met feta
76	Gele paprikasoep
76	Spelttoast met avocado-eispread
78	Couscous met granaatappel, broccolini en geitenkaas

80 **SOEP & HAPJES**

- 83 Crunchy cashews met sojasaus en sesam
- 84 Toscaanse tomatensoep met cannellini bonen
- 87 Herfstsoepje met kastanjes
- 88 Tom kha kai
- 91 Wortelsoep met linzen en mandarijn
- 94 Tahin
- 94 Hummus van groene kruiden
- 95 Hummus van zongedroogde tomaatjes
- 96 Ceviche van sint-jakobsvruchten met granaatappel
- 99 Pittige gamba's uit de oven

100 **HOOFDGERECHTEN**

- 103 Salade prosciutto radicchio, meloen en pecorino
- 105 Baveuse omelet met tomaat en grijze garnalen
- 106 Pita met kip en looksaus
- 108 Gekaramelliseerde venkel met geitenkaas en blauwe druiven
- 111 Belgische salade met rode kool, witloof, appel en Berloumi
- 112 Groene asperges met gerookte zalm en Franse dressing
- 114 Zalmburger met guacamole
- 117 Salade scampi met curry en mango
- 118 Peulvruchtensalade met manchego en tuinkruiden
- 121 Gemarineerde zalm met sinaas en sugarsnaps
- 122 Salade à la niçoise met ansjovis
- 125 Witte asperges met grijze garnalen en een romig wittewijnsausje
- 126 Groentecalzone met kalfsgehakt
- 129 Zuiderse kabeljauw uit de oven met erwtenpuree
- 131 Courgetti met burrata, prosciutto en een saus van zongedroogde tomaatjes
- 132 Thaise beefsallade
- 135 Spiesjes van zeeduivel en parmaham met rozemarijn, preistoemp en mosterdsaus
- 136 Wok van chinese kool met sobanoedels en kalfsgehakt
- 139 Steak à la provençale en knapperige ovenfrietjes met tijm
- 140 Smeus van bloemkool met grijze garnalen

- 143 Groentewok à la grecque
- 144 Naanpizza met ricotta en courgette
- 146 Witte asperges met zeekraal en lompviseitjes
- 148 Kip met citroen met salsa verde, prinsessenboontjes en tomaat
- 151 Spruitjes uit de oven met appel, kalfsmedaillon en mosterdsaus
- 152 Blinde vinken met tomaat en mozzarella
- 155 Kalkoenlapjes met gremolata en pappardelle van courgette
- 156 Hamburger met rode kool en appel
- 159 Penne met pesto, broccoli en kastanjechampignons
- 160 Hete bliksem met zoete aardappel
- 163 Gyros van kalkoen met zilvervriesrijst en erwten
- 164 Groentecouscous met gemarineerde inktvisringen en pompelmoes
- 167 Midden-oosterse gehaktballetjes met bloemkoolcouscous
- 168 Gegratineerde kabeljauwfilet met spitskool en een sausje van knolselder
- 171 Veggie hachis parmentier
- 172 Lengfilet met stoemp van veldsla, pastinaak en een sausje van mosterd
- 175 Oosterse kippenballetjes met prinsessenboontjes en paksoi
- 176 Tex mex-ovenshotel met gebakken citroen en avocado
- 179 Miniquiche met witloof en ham
- 180 Oosterse paprikaquiche met shiitakes en paksoi
- 183 Ovenshotel met spinazie, kalfsgehakt en pastinaak
- 184 Speltpasta met butternutcrème, pecorino en jonge spinazie
- 187 Lamsstoofpotje met wintergroenten
- 188 Kip tikka masala uit de oven met geroosterde groenten

190 **DESSERT**

- 194 Amandelkoekjes
- 195 Speculaaskoekjes
- 197 Dutch baby met sinaasappel en ahornsiroop
- 198 Chocoladesoufflés met rood fruit
- 202 Chocolate ginger balls
- 203 Sneaky snickers
- 205 Trifle van aardbeienmousse met vanillecrème en chocolade





14

15

‘PLANS ARE NOTHING, PLANNING IS EVERYTHING’

(DWIGHT D. EISENHOWER)

De eerste stap om eender welk doel te bereiken is het maken van een goede planning. En dat is bij een gezonde eetstijl net zo. Het lijkt misschien op het eerste gezicht wat tijdrovend, maar je zal snel merken dat een uitgewerkte planning je net handvol werk bespaart op die momenten dat je echt weinig tijd hebt.

Uiteindelijk is het in essentie erg eenvoudig:

- kies je gerechten;
- maak een boodschappenlijst;
- ga de boodschappen halen;
- kook.

Maar hoe begin je eraan?

PLAN VOLGENS JE LEVENSTIJL

Het makkelijkst is een weekplanning, maar heb je een erg wispelturige agenda of geest, dan plan je misschien niet graag een week vooraf. Maak dus een planning in functie van wat er bij je past. En dat kan dus evengoed om de twee dagen.

Maak een gezellig momentje van dat plannen. Leg het vast in je agenda. Zet je ervoor neer, drink er een kopje thee bij en zet een fijn muziekje op. Zo wordt het minder een must en leer je er zelfs naar uit te kijken.

KIES RECEPTEN DIE BIJ JE PASSEN

Of je nu enkel voor jezelf kookt of voor je hele gezin – inclusief moeilijke eters – kies recepten die je aanspreken, die je lekker vindt. Heeft je partner een totaal andere voorkeur dan jijzelf en is je dochter fan van wortelen, maar haalt je zoon net uitgerekend daar z'n neus voor op? Laat iedereen dan een gerecht kiezen voor een bepaalde dag in de week. Het belangrijkste is trouwens de samenstelling van je bord, schep steeds extra groenten op. Apart koken houdt niemand vol.

DRIE MANIEREN OM HANDIG BOODSCHAPPEN TE DOEN

Dankzij deze digitale nieuwigheden wordt boodschappen doen nog makkelijker én sneller.

1. Bij de meeste supermarkten kan je tegenwoordig je boodschappen online bestellen. Maak je lijstje 's avonds en pik de volgende dag je boodschappen op. Of nog makkelijker: laat gewoon leveren aan huis. Meestal bewaart de website je lijstje in je account en gebeurt het invullen steeds sneller en sneller.
2. De Cookle-app verzamelt de ingrediëntenlijsten van de recepten uit mijn boeken. Zo kan je supersnel je nodige boodschappen zien, ook als je nog geen lijstje gemaakt hebt.
Een interessant programma voor op de computer is shoppingCTRL. Al mijn gerechten zijn erin opgenomen en de winkellijst wordt berekend volgens het gewenste aantal personen.
3. Wil je je boodschappenlijst digitaal maken, gebruik dan de Myshopi-app. Via deze app kan je de boodschappen die je nodig hebt per categorie aanklikken zodat alles meteen netjes samen staat. Zo gaat het winkelen nog vlotter.

Wil je het jezelf nog makkelijker maken? Dan is de Sana-box van foodbag.be misschien wel iets voor jou. Je boodschappen worden aan huis geleverd met recepten volgens de Sana-methode.

16

17

HOE BEWAAR JE NU JE ETENS- WAREN HET BEST EN HOELANG?

Nadat je je recepten ingepland hebt, je boodschappenlijstje gemaakt hebt en je mandje gevuld hebt, wil je je ingrediënten natuurlijk zo lang mogelijk bewaren. Hoe langer ze vers blijven, hoe beter en hoe makkelijker het is om een gezonde maaltijd te bereiden.



WAT MAG OP KAMERTEMPERATUUR?

18 °C – 22 °C

GROENTEN & FRUIT

- Tomaat
- Aubergine
- Courgette
- Komkommer
- Paprika

Vruchtgroenten blijven ongeveer 1 week goed. Het zijn echter koukleumen. Bewaar ze daarom niet in de koelkast, behalve wanneer je ze gesneden hebt.

HOELANG?

- Tropische vruchten
banaan, ananas en mango
- Kruidenplantjes

uit de supermarkt: 5 à 7 dagen;
uit een tuincentrum: iets langer

Bananen, tomaten, appels, peren en kiwi's leg je best niet bij andere groenten of fruit. Hun natuurlijke rijpingshormoon werkt aanstekelijk voor de rest.

22 °C

18 °C

VLEES & VIS

WAT LEG JE IN EEN KOELE BERGING?

8 °C – 15 °C

GROENTEN & FRUIT

- Knolselder
- Winterwortelen
- Ui
- Knoflook
- Doperwten
- Prinsessenboontjes
- Steenvruchten
perziken, nectarines,
abrikoszen...
- Citrusvruchten
- Pompoen

HOE?

- het loof verwijderd
- op een donkere, droge plaats en niet bij aardappelen
- op een donkere, droge plaats
- ongedopt in een papieren open zak
- in een papieren open zak

HOELANG?

- 3 weken
- 4 tot 6 weken
- enkele weken
- enkele weken
- 2 à 3 dagen
- 3 à 4 dagen
- tot 1 week
- tot 2 weken
- enkele maanden

VLEES & VIS

15 °C

8 °C

WAT HOORT IN DE KOELKAST EN HOE?

4 °C

Bewaartijden voor groenten en fruit zijn afhankelijk per soort en hoe rijp ze zijn wanneer je ze aankoopt. Deze bewaartijden geven een indicatie, maar kijk, ruik en voel zelf natuurlijk ook.

GROENTEN & FRUIT

- Asperges
- Bloemkool
- Broccoli
- Spruiten
- Selder
- Prei
- Radijzen
- Witloof
- Groene bladgroenten
- Wortelen
- Champignons
- Venkel
- Bessen, aardbeien en frambozen
- Kiwi's
- Appelen en peren
- Druiven
- Tuinkruiden

- in een vochtige doek
- met de bladeren er nog aan in plasticfolie
- in een open papieren zak
- in een vochtige doek of keukenrol
- dek af met een handdoek en bevochtig regelmatig tegen het uitdrogen
- loof verwijderd en in een gesloten plastic zak
- in een open papieren zak
- met loof zonder loof in een afgesloten plastic zak
- in de verpakking
- in plasticfolie
- luchtdoorlatende verpakking en droog!
- in een afgesloten plastic zak onafgedekt op een bord
- hak ze nog niet fijn en wikkel in een vochtige doek of keukenrol

HOELANG?

- 2 tot 4 dagen
- 1 week
- 5 dagen
- 1 week
- 1 week
- tot 3 weken
- 5 dagen
- 1 week
- 1 à 2 dagen
- 2 dagen
- 1 week
- 3 dagen
- 1 week
- 1 à 2 dagen
- tot 2 weken
- 2 weken
- 1 week
- 2 weken

VLEES & VIS

Zo ver mogelijk onderaan, net boven de groentelade

- Vers vlees: 2 à 3 dagen
- Gehakt: 1 à 2 dagen
- Verse vis: 2 dagen

TIP

Vraag aan je visboer of slager om je aankopen vacuüm te trekken. Zo kan je ze dubbel zo lang bewaren in de koelkast.

TIP

Van plan om een nieuwe koelkast te kopen? Overweeg dan eens een aparte lade van 0 °C. Daarin blijven sommige producten tot drie keer langer goed.

4 °C

0 °C

IN DE DIEPVRIES

-18 °C

GROENTEN & FRUIT

- Geblancheerde groenten (afhankelijk van de soort):
6 tot 12 maanden
- Dompel ze 2 à 3 minuten onder in kokend water.
- Giet af en verfris meteen met ijskoud water.
- Laat uitlekken, dep droog en vries in.
- Fruit: 10 tot 12 maanden

VLEES & VIS

- Vis/vlees: gemiddeld 6 maanden, afh. van het soort.
- Gehakt: 2 à 3 maanden.
- Vette vis: 3 maanden.

Vlees of vis invriezen? Ja, maar niet als het al eens ingevroren is geweest. Vries verse vis altijd meteen in nadat je 'm gekocht hebt. Vers blijft natuurlijk wel het lekkerst en sappigst.

-18 °C



MUST-HAVES IN JE VOORRAADKAST

Mijn voorraadkast puilt uit van de zalige ingrediënten die je lang kan bewaren en die ook nog eens gezond zijn. En nee, je hoeft er geen gekke winkeltjes in achterliggende straatjes voor af te schuimen. De meeste vind je gewoon in de supermarkt.

- havermout/havervlokken, gepofte volkorenspect, quinoa
- volkoren speltmeel
- pure chocolade (minstens 70% cacao)
- pompoenpitten, pijnboompitten, sesamzaadjes, chiazaadjes...
- noten (amandelen, cashewnoten, hazelnoten...)
- haverdrink
- bakpoeder
- medjouldadels
- gedroogde cranberries
- acaciahoning en ahornsiroop
- kikkererwten (al voorgekookt, uit bokaal of blik)
- tomatenblokjes, passata en tomatenconcentraat
- mosterd
- balsamicoazijn en wittewijnazijn
- tikka masala currypasta
Geopend? Bewaar 'm dan in de koelkast.
- sojasaus
- harissapasta
Geopend? Bewaar 'm dan in de koelkast.
- tahin (sesampasta)
Kan je ook zelf maken (p. 94).
- rode ui, sjalotten en knoflook

- Gedroogde specerijen:
 - madras currypoeder
 - cayennepeper
 - kaneel
 - kurkuma
 - nootmuskaat
 - ras el hanout
 - garam masala
 - paprikapoeder
 - oregano

20

21

MIJN BASICS

Deze ingrediënten behoren echt tot m'n basis. Daarom vind je ze ook niet terug in de ingrediëntenlijsten bij de recepten.

- extra vierge olijfolie: dé basisolie in m'n keuken!
- zwarte peper
- zeezout en fleur de sel
- arachideolie om te wokken



ONTBIJT





MOKKASHAKE

MET CHOCOLADE

38

39

TIJD
in 10 minuten op tafel

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
blender

INGREDIËNTEN

250 ml haverdrink
60 g havermout
3 medjouldadels, in stukjes
1 kop koffie, afgekoeld
1 el ongezoet cacaopoeder
200 g Griekse yoghurt
20 g pure chocolade (70% cacao),
fijnggehakt

BEREIDING

- Meng de haverdrink met de havermout en de dadels en laat ze 5 minuten wellen.
- Mix in de blender met de kop koffie en de cacao.
- Doe een laagje yoghurt onderaan in een glas, giet de mokka-shake erop en werk af met wat stukjes chocolade.

TIPS

- Maak de shake de avond vooraf en bewaar in de koelkast. 's Ochtends enkel nog eens goed schudden en eventueel wat extra haverdrink toevoegen indien de consistentie te dik geworden is.
- Ook lekker voor onderweg! Voeg er eventueel wat ijsblokjes aan toe.

BOSVRUCHTENMOUSSE

MET AVOCADO

TIJD
in 10 minuten op tafel

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
garde, blender

40

41

INGREDIËNTEN

1 eiwit
125 g bosvruchten (diepvries)
1 rijpe banaan
1 avocado
sap van 1 limoen
vers seizoensfruit, verse munt,
noten, zaden, kokosrasp...
scheutje acaciahoning of ahorn-
siroop (optioneel)

BEREIDING

- › Klop het eiwit op.
- › Mix de bosvruchten, banaan, avocado en het limoensap in de blender. Spatel het eiwit eronder.
- › Doe in een kommetje en werk af met vers fruit, noten, zaden, munt... en eventueel een scheutje honing of ahornsiroop.

TIPS

- De eidooier kan je verwerken in een omelet, of gebruiken bij het maken van de appelflappen, groentecalzone...





74

75

GROENE MINESTRONE

MET FETA

TIJD
in 20 minuten op tafel

AANTAL
voor 1 pot

MATERIAAL
kookpot

INGREDIËNTEN

2 sjalotjes, fijnggehakt
 1 teentje knoflook, geperst
 2½ l groentebouillon
 500 g prinsessenboontjes (vers of diepvries), steeltjes verwijderd en in stukken
 1 courgette, in stukken
 250 g erwten (diepvries)
 1 bussel kervel, fijnggehakt
 30 g feta per portie
 1 lente-ui, in fijne ringen

BEREIDING

- Stoof de sjalotjes en knoflook aan in olijfolie. Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook. Voeg de prinsessenboontjes toe, kruid met zwarte peper en een snufje zout.
- Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen.
- Voeg de courgette en de erwten toe en laat nog een 3-tal minuten pruttelen. Voeg pas op het einde de kervel toe.
- Werk de soep à la minute af met feta en lente-ui.

TIP • Lekker met een volkoren speltboterham.

TOM KHA KAI

MET KIP

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
in 25 minuten op tafel	voor 1 pot	kookpot

88

89

INGREDIËNTEN

600 ml kippenbouillon
 400 ml kokosmelk
 4 cm verse gember, geraspt
 2 stengels citroengras, in twee gebroken
 1 chilipeper, pitjes verwijderd en in stukjes
 1 teentje knoflook, fijngehakt
 1 zoete puntpaprika, in reepjes
 200 g champignonmix, in stukjes
 3 lente-uien, fijngesneden
 3 el vissaus
 300 g kipfilet, in reepjes
 ¼ Chinese kool, in reepjes
 sap van ½ limoen
 enkele blaadjes koriander

BEREIDING

- Breng de kippenbouillon aan de kook samen met de kokosmelk.
- Voeg de gember, het citroengras, de chilipeper, knoflook, paprika, champignons en lente-ui toe.
- Voeg de vissaus en de kip toe en laat 10 minuten sudderen. Voeg na 5 minuten de Chinese kool toe.
- Verwijder het citroengras.
- Werk af met een scheutje limoensap en verse koriander.

TIPS

- Voeg een 3-tal kaffirblaadjes toe. Je vindt deze frisse, aromatische limoenblaadjes in de supermarkt bij de oosterse producten. Laat de blaadjes meekoken en verwijder ze na het koken.



KIP TIKKA MASALA

UIT DE OVEN MET GEROOSTERDE GROENTEN

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten + 45 minuten in de oven	voor 2 personen	bakplaat, ovenrooster, knijptang

188

189

INGREDIËNTEN

- 1 el tikka masala currypasta
- 2 kippenbillen
- ½ bloemkool, in roosjes
- 8 jonge wortelen, geschild (stukje loof eraan)
- 1 rode paprika, in stukken
- 1 rode ui, in partjes
- ½ el madras currypoeder
- 2 takjes verse tijm

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Meng de currypasta met 1 el olijfolie en strijk de kippenbillen ermee in.
- Doe de groenten op een bakplaat. Kruid met madras curry, enkele takjes tijm, peper en zout. Zet de bakplaat in de onderste helft van de voorverwarmde oven.
- Leg de kippenbillen op een rooster en schuif het rooster in de oven net boven de bakplaat met groenten. Laat 40 minuten roosteren, draai ze na 20 minuten om met een knijptang. Draai de kippenbillen de laatste 5 minuten weer om en zet de grillstand van de oven aan voor een extra knapperig korstje.
- De jus van de kip zal over de groenten druppelen, wat voor een heerlijke smaak zorgt.

TIP • Ook lekker met enkele gehalveerde krielaardappelen in de schil.

