

WHAT TO EAT IN A DAY

60 MIN OF MEER GEZONDE RECEPTEN VOOR ELKE MOOD

WHAT TO EAT IN A DAY



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

ELÉONORE
VAN BAVEL

INHOUD

INTRO ⁷

THE EASY MONDAY ¹⁹

De yoghurtbowl die nooit teleurstelt	21	Groene soep	29
Vezelrijke granola	23	One-pot orzo met kip en groene pesto	31
Spicy tuna toast	25	Banaan, chocolade en espresso muffins	33

THE BUSY ON-THE-GO DAY ³⁵

Ontbijtcake met blauwe bessen en citroen	37	Umami eimuffins met gember en soja	45
Vezelrijke koekjes	39	Miso maple zalm	47
Chicken parm deli sandwich	43	Romige soba met curry-kokossaus	49

THE SPORTY DAY ⁵¹

Overnight oats – basis	53	Nourish bowl met zalm	59
Overnight oats – mango en kokos	55	High-protein steak bowl	61
Overnight oats – gekaramelliseerde peer en tahin	56	Chocomousse op basis van tofu	65
Overnight oats – snickers	57	Pinda-chocoladepudding	67

THE COSY DAY ⁶⁹

Scrambled oats	71	Chocolate chip blondies	79
Hazelnoot-dadelpasta	73	One-pot baked tortellini	81
Creamy rode curry met kabeljauw	77		

THE RESET AND GLOW DAY ⁸³

Ontbijtsmoothie	85	Glow getter juice	91
Toast met sardientjes	87	Gouden gember-kippensoep	95
Aziatische wortelsalade	89		

THE CRAVINGS DAY ⁹⁷

Creamy protein porridge	99	Udon noedelsoep	105
Bananenbrood	101	Zachte hazelnootrepen	
Krokante wrap	103	met chocolade en zeezout	107

THE WORK-FROM-HOME DAY ¹⁰⁹

Breakfast burrito	111	Kruidige kip met geroosterde groenten	119
The ultimate lunch plate	113	Dadelpralines	121
Amandelcake	115		

THE HOSTING DAY ¹²³

Hartige groene pannenkoek	127	Auberginetrifle met burrata en Secreto Iberico	139
Caesar salad wraps	129	Courgettesalade met linzen en feta	141
Lamsköfte met tzatziki en naan	131	Bloemkoolsteak met miso-wortelcrème	143
Hummus	133	Chocoladetaart, maar dan anders	145
Baba ganoush	135		
Groene bonendip	137		

THE SUMMER DAY ¹⁴⁷

Frozen smoothie bowl	149	Crispy naanpizza	153
Chiapudding op 3 manieren	151	Tomatensalade met cannellinibonen	155
Vanille-chiapudding	151	Thaise noedelsalade met scampi's	157
Chocolade-pindakaas-chiapudding	151	Chocoladebites met aardbei en amandel	159
Spirulina-bessen-chiapudding	151		

THE SLOW SUNDAY ¹⁶¹

Proteïne-ricottapancakes	163	Bakery style matcha white choc cookies	171
Blauwe-bessen-chiacompote	165	Smashpita's	175
Lazy dumplings	167	Spelt- en cranberrysalade	177
Citrus-venkelsalade	169		

INDEX ¹⁷⁹



INTRO

Als je me als kind had gevraagd om in je vriendenboek te schrijven, had ik bij het onderdeel hobby's gegarandeerd 'desserts maken' genoteerd. Als echt koekenmonster was ik de geknipte persoon om allerlei mierzoete desserts klaar te maken, inclusief pot en spatel aflikken. De lekkere groentjes die mijn mama dagelijks klaarmaakte, liet ik liever liggen onder het mom 'ik heb geen honger'. De termen bloedsuikerspiegel, glucose en vezels kenden toen nog niet de hype van vandaag.

Twintig jaar later is er gelukkig veel veranderd, zowel in de verfijning van mijn smaakpalet als in mijn kennis over voeding en gezondheid. Geen officiële diploma's, wel een grote interesse in het menselijk lichaam en de impact van voeding op ons welzijn. Zoals velen heb ik me eerst laten meeslepen door diëten die (surprise) niet werkten omdat ze me niets leerden over wat mijn lichaam écht nodig heeft.

Het keerpunt kwam toen ik mezelf één simpele vraag begon te stellen: hoe voel ik me na het eten van bepaalde voedingsmiddelen?

Ik merkte hoe sommige maaltijden me energie gaven, terwijl andere me juist suf en hongerig maakten. Wanneer mijn maaltijd bestond uit pure, onbewerkte voeding, besepte ik dat ik eigenlijk meer kon eten (yay!) én me zowel fysiek als mentaal beter voelde. Geen restricties, geen regeltjes, maar een manier van eten die werkt op lange termijn.

Laat me één ding duidelijk maken: dit is geen dieetboek. Ik eet graag. En veel. En vooral: lekker. De recepten in dit boek zijn een weerspiegeling van hoe ik eet op verschillende dagen. Soms heb ik zin in *comfort food*, soms in iets lichts, soms moet het gewoon snel gaan.

Voor mij draait het om balans. Ik geniet nog altijd eens van een pizza of een goeie *cardamom bun*, en dat is ook gewoon oké. Ik baseer me op de 80/20-regel: het grootste deel van de tijd (80%) kies ik voor pure, zelfgemaakte maaltijden, maar er is altijd ruimte voor iets extra's (20%). Geen strikte regel, maar een soort leidraad die me helpt om de balans te bewaren. Want net daardoor voelt het niet

als een dieet, maar als een lifestyle die ik kan volhouden. Er is geen restrictie, geen schuldgevoel, alleen het besef dat ik me het best voel wanneer ik goed voor mezelf zorg, en dat dat perfect samengaat met af en toe gewoon genieten.

Misschien nog belangrijker: dit boek is geen handleiding die je letterlijk moet volgen. Dat kan zeker, maar zie het als een gids die je kan aanpassen aan je eigen ritme en smaak. Gebruik ik peterselie, maar ben jij team koriander? Doen. Geen skyr in huis, maar wel Griekse yoghurt? Perfect. Liever gewoon gehakt (of veggie) dan lamsgehakt? Ook goed. De dagmenu's in dit boek zijn er om je op weg te helpen, maar voel je vrij om te mixen en matchen zoals het voor jou werkt. Het doel is net dat je je eigen ritme vindt.

Daarnaast begrijp ik hoe het echte leven eruitziet. Niet iedereen heeft tijd of zin om alles zelf te maken. Gelukkig zijn er vandaag zoveel kwalitatieve producten in de supermarkt die je leven een pak makkelijker maken. Waar het kan, geef ik je beide opties: zelf maken of een goede shortcut.

Nog een kleine tip die mijn leven een stuk makkelijker maakt: ik kook doorde-weeks vaak voor vier, terwijl we maar met twee zijn. Wat overblijft, eten we de dag nadien als lunch. Twee vliegen in een klap en altijd iets lekkers om naar uit te kijken.

Dit boek helpt je om je eigen ritme te vinden, met gerechten die eenvoudig zijn, vol smaak zitten en je je goed doen voelen, zonder dat het ooit als een verplichting voelt. Want uiteindelijk draait het daar om: eten dat zich aanpast aan jouw leven, niet andersom.

MIJN BASIS IN DE KEUKEN

TOOLS DIE HET VERSCHIL MAKEN

Sommige dagen heb ik zin om uitgebreid te koken, maar meestal mag het gewoon snel gaan. Door een sterke basis in mijn keuken te hebben, kan ik simpele gerechten snel pimpen en staat er vaak in no time iets op tafel dat echt goed smaakt. Voel je zeker niet verplicht om dit allemaal meteen in huis te halen, maar zie het als een *work in progress*. Tijdens het koken merk je vanzelf wat je mist en waar je vaker naar teruggrijpt. Is het iets groters? Zet het op je wishlist voor kerst of je verjaardag.

Qua ingrediënten geloof ik sterk in kwaliteit boven kwantiteit. Wanneer het kan, koop dan lokaal op de markt of bij de boer. Persoonlijke voorkeur telt hier ook sterk mee (de ene currypasta is de andere niet), dus zoek uit wat jij lekker vindt en bouw zo stap voor stap je eigen basis in de keuken op.



Foodprocessor

Mijn dikke vriend voor dips en desserts. Vaak kan je hetzelfde gerecht ook met een blender maken, maar de brede bodem maakt het soms toch iets handiger voor bepaalde toepassingen.

Blender

Er zijn zoveel modellen vandaag dat kiezen moeilijk wordt. Goedkoop is hier vaak geen goeie koop, dus check de wattage en reviews. Ik gebruik graag een blender met een kleine en een grote kan: de kleine voor smoothies, de grote voor soepen.

Staafmixer

Geen blender in huis? Vaak kan je het ook gewoon met een krachtige staafmixer maken.

Airfryer

Het heeft even geduurd om een echte airfryerlover te worden, maar vandaag kan ik niet meer zonder. Juicy kippetje op twintig minuten? Hardgekookte eitjes? Een heleboel groenten snel en smaakvol klaarmaken? Yes, yes en yes.

Een goed mes + slijper

Investeer minstens in één groot mes en één klein groentemesje. En misschien nog belangrijker: een messenslijper. Botte messen zijn gevaarlijk én frustrerend.

Knijptang

Die wordt dagelijks gebruikt. Klein, maar onmisbaar.

Peper- en zoutmolen

Versgemalen maakt echt het verschil. Ik ga ervan uit dat iedereen dit in zijn keuken heeft staan, dus geef ik het niet aan in de ingrediëntenlijst, tenzij de hoeveelheid echt van belang is, bijvoorbeeld bij desserts.

Microplane

Voor citruszeste, en geloof me: dat proef je.

Gietijzeren kookpot

Multi-inzetbaar: op het vuur en in de oven. Ideaal voor stoofpotjes, curry's, vlees en zelfs desserts. Een investering, maar gaat levenslang mee.

Weegschaal en measuring cups

Ik kook vaak op gevoel, maar bij desserts is precisie belangrijk. Een weegschaal is dus een must en kleinere hoeveelheden meet ik af met cups en lepels.

Citruspers

Geen must, wel handig. Vangt alle pitjes op, je handen blijven schoon en je krijgt het maximale uit je citroen en limoen.

Au bain-mariepotje

Gebruik ik vaak om chocolade te smelten. Je vindt dit bij IKEA.

MIJN VOORRAADKAST

Deze items komen regelmatig terug in mijn recepten en liggen standaard in mijn kast.

BASIS

- Olijfolie
- Kokosolie
- Peper- en zoutmolen
+ flaky sea salt
- Ui (rode ui en sjalot) en look

SMAAKMAKERS

- Sojasaus
- Sesamolie
- Crispy chiliolie
- Groene kruidenolie
- Currypasta
- Miso
- Mosterd en mayonaise
- Tomatensaus en
tomatenpasta
- Vanille-extract
- Ahornsiroop
- Honing
- Cacao
- Chocoladedruppels
(om snel te smelten)
- Notenpasta
- Gedroogd fruit (dadels,
rozijnen, cranberries)
- Citroen en limoen
- Verse kruiden
- Augurken

EIWITBRONNEN & ZUIVEL

- Bio eieren
- Kikkererwten & linzen
(in blik)
- Griekse yoghurt en/of skyr
- Volle melk en amandelmelk
- Kokosmelk (100%) (in brik)
- Tonijn, makreel en
sardines (in blik)
- Parmezaan, feta en
geraspte kaas zoals
emmentaler

KOOLHYDRATEN

- Rijst
(droog en voorgekookt
voor snelle dagen)
- Grove havervlokken
- Pasta
(ik gebruik meestal spelt)
- Spelt
- Noedels
(soba, udon, rijstnoedels)
- Bloem

NOTEN EN ZADEN

- Amandelmeel
- Kokosmeel en -schilfers
- Noten (amandelen,
hazelnoten, cashews,
paranoten...)
- Zaden (chia, hennep,
lijnzaad, cacao nibs,
pompoenpitten,
zonnebloempitten...)

EXTRA'S

- Baksoda
- Bakpoeder

DIEPVRIES

- Fruit (blauwe bessen,
mango, aardbeien, banaan...)
- Groenten (spinazie,
bloemkool, erwtjes,
edamame...)
- Scampi's
- Brood (zuurdesem,
spelt, wonderbrood)
- Gyoza
- Vis (kabeljauw)
- Kruiden (zoals peterselie)
kan je ook perfect invriezen





RECEPTEN

In dit boek werk ik met verschillende dagmenu's, want geen enkele dag is hetzelfde. De ene dag heb je tijd en zin om te koken, de andere dag moet het gewoon snel gaan.

Gebruik de dagmenu's als inspiratie, maar voel je vrij om te mixen en matchen zoals het voor jou werkt. Sommige dagen volg je een schema, andere dagen pluk je gewoon waar je zin in hebt. Achteraan vind je een index met alle recepten per type maaltijd.

Er is geen juiste manier, alleen wat voor jou werkt.

THE EASY MONDAY¹⁹

THE BUSY ON-THE-GO DAY³⁵

THE SPORTY DAY⁵¹

THE COSY DAY⁶⁹

THE RESET AND GLOW DAY⁸³

THE CRAVINGS DAY⁹⁷

THE WORK-FROM-HOME DAY¹⁰⁹

THE HOSTING DAY¹²³

THE SUMMER DAY¹⁴⁷

THE SLOW SUNDAY¹⁶¹



THE EASY MONDAY

VOOR DAGEN WAAROP HET SNEL EN SIMPEL MAG ZIJN,
ZONDER IN TE BOETEN OP SMAAK.



ONTBIJT

DE YOGHURTBOWL DIE NOOIT TELEURSTELT

Dit is mijn go-to-ontbijt wanneer ik snel wil zijn en niet wil nadenken, maar wel iets wil eten dat me lang verzadigt.

INGREDIËNTEN (1 PERSOON)

200 g skyr of Griekse yoghurt

1-2 stukken fruit (bv. blauwe bessen, aardbeien, kiwi, mango, banaan)

1 handje granola (zie recept p. 23)

1 el chiapudding (zie recept p. 151) of chiacompote (zie recept p. 165)

1 el notenpasta naar keuze

3 paranoten

1 tl cacao nibs

BEREIDING

- Schep de skyr yoghurt in een kom en strijk glad.
- Werk af met fruit, granola en eventueel chiapudding of -compote.
- Lepel de notenpasta erover en verdeel de paranoten en cacao nibs over de bowl.

TIP

Ik kies zelf vaak voor yoghurt of skyr met een hoger eiwitgehalte, omdat het beter verzadigt en me langer energie geeft. Als richtlijn kijk ik meestal naar producten met ongeveer 8 à 10 gram eiwit per 100 gram, en zo weinig mogelijk toegevoegde suikers. Skyr is daarin een heel makkelijke keuze: rijk aan eiwitten en vrij neutraal van smaak. Griekse yoghurt gebruik ik ook vaak, zeker als ik zin heb in iets romigers. Ik kies bijna altijd voor een pure variant, zonder smaakjes. Zo kan ik zelf nog honing, fruit of iets anders toevoegen, en heb ik meer controle over de ingrediënten én de zoetheid. Maar zoals altijd: kies vooral wat jij lekker vindt en waar jij je goed bij voelt.



ONTBIJT

VEZELRIJKE GRANOLA

Een voedzame granola boordevol vezels, noten en zaden. Licht gezoet en perfect voor een stabiele energieboost zonder suikercrash.

INGREDIËNTEN

120 g havervlokken
40 g amandelen, grof gehakt
40 g walnoten, grof gehakt
30 g pompoenpitten
30 g zonnebloempitten
20 g chiazaad
20 g lijnzaad
30 g kokoschips
3 el kokosolie, gesmolten
2 el notenpasta (amandel- of pindakaas)
2 el ahornsiroop
1 tl vanille-extract
snuf zout
1 tl kaneel
chocoladedruppels
cranberry's

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 170 °C.
- Meng in een grote kom alle droge ingrediënten, en in een andere kleinere kom alle natte ingrediënten. Giet de natte ingrediënten over de droge en meng goed.
- Spreid de granola uit op een met bakpapier beklede bakplaat en druk goed aan. Bak 20 minuten, zonder om te roeren.
- Laat volledig afkoelen zodat de granola krokant wordt.
- Voeg indien gewenst nog chocoladedruppels en/of cranberry's toe.



LUNCH

SPICY TUNA TOAST

De snelle lunch voor drukke dagen, thuis of op kantoor, met ingrediënten die je meestal al in huis hebt.

INGREDIËNTEN (1 PERSOON)

- 1 blikje tonijn (uitgelekt)
- 1 el mayonaise
- 1 el Griekse yoghurt
- 1 tl sriracha (of meer naar smaak)
- ½ avocado
- ½ limoen, sap
- 1-2 sneden zuurdesembrood, getoast

BEREIDING

- Meng de tonijn met de mayonaise, Griekse yoghurt en sriracha. Breng op smaak met zout en peper.
- Snijd de avocado in fijne schijfjes en duw schuinweg plat. Kruid met een beetje zout en extra limoensap.
- Beleg de toast met de avocado en lepel er de spicy tuna over.

Multi
Granen

RÉTRO

Campa-
gnard

SEM

Spelt



GROENE SOEP

Een eenvoudige maar ongelooflijk romige groene soep van broccoli, courgette en spinazie. Door de soep goed te blenden wordt ze heerlijk smeug, zonder room. Een makkelijke om in te vriezen, voor een snelle lunch of als klein voorgerechtje als je gasten ontvangt.

INGREDIËNTEN (4 KOMMEN)

- 1 el olijfolie
- 2 sjalotten, grof gehakt
- 1 broccoli, in roosjes
- 1 courgette, in grove stukken
- 750 ml kokend water
- 1 groentebouillonblokje
- 2 grote handen verse spinazie

Optioneel voor het serveren:

- scheutje olijfolie
- geroosterde pitten of kikkererwten
- sneetje zuurdesembrood

BEREIDING

- Verhit de olijfolie in een grote kookpot op middelhoog vuur en stoof de sjalotten gedurende drie tot vier minuten, tot ze zacht en glazig zijn. Voeg de broccoli en courgette toe en laat nog een drietal minuten meestoven zodat de groenten extra smaak ontwikkelen.
- Giet het kokende water erbij tot de groenten net onderstaan en voeg het bouillonblokje toe. Laat de soep ongeveer 10 minuten zachtjes koken, tot de broccoli en courgette mooi zacht zijn.
- Giet alles vervolgens in een blender, voeg de spinazie toe en mix tot een perfect gladde, romige soep. Breng op smaak met een flinke draai van zwarte peper en zout.
- Verdeel de soep over kommen en werk af met een *drizzle* van olijfolie en eventueel wat geroosterde pitten of kikkererwten voor extra crunch.





AVONDETEN

ONE-POT ORZO MET KIP EN GROENE PESTO

Makkelijk, weinig afwas en supersmaakvol,
daar dromen we toch allemaal van op een maandagavond?

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

2 el olijfolie
700 g kipdijfilet
½ el kipkruiden
½ rode ui, fijngehakt
2 teentjes look, fijngehakt
1 rode puntpaprika, in reepjes
1 bosje groene asperges, in stukjes van ±4 cm
100 g groene pesto (uit potje of zelfgemaakt)
320 g orzo
800 ml kippenbouillon
200 g erwten, diepvries
100 g feta, verkruimeld
handvol verse basilicum
rasp van ½ citroen

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Verhit de olijfolie in een grote, ovensvaste pot op middelhoog vuur. Kruid de kip met zout, zwarte peper en kipkruiden. Bak de kip kort aan tot ze langs beide kanten goudbruin kleurt. Ze hoeft nog niet gaar te zijn. Haal uit de pot en zet even opzij.
- Voeg de ui en look toe aan dezelfde pot en bak glazig. Voeg de puntpaprika en groene asperges toe en bak 4–5 minuten mee tot ze licht zachter worden maar nog wat beet hebben.
- Roer de groene pesto erdoor en voeg de orzo en kippenbouillon toe. Meng goed en breng kort aan de kook.
- Leg de kip terug in de pot, dek af met een deksel en zet in de oven. Laat 25–30 minuten garen, roer halverwege even om, tot de orzo zacht is en het vocht grotendeels is opgenomen.
- Haal de pot uit de oven en roer de erwten erdoor. Laat nog 2–3 minuten staan zodat ze kunnen opwarmen.
- Werk af met verkruimelde feta, verse basilicum en citroenrasp. Breng verder op smaak met zout en zwarte peper.

TIP

Mak gerust een portie extra, want de volgende dag is dit nog lekkerder als lunch.



DESSERT

BANAAN, CHOCOLADE EN ESPRESSO MUFFINS

Ik heb lang getwijfeld of ik deze muffins in het boek zou opnemen. Zijn dit de mooiste muffins die je ooit zal maken? Waarschijnlijk niet. Maar dat maken ze meer dan goed met hun smaak.

Zachte, rijke chocolademuffins met een subtiele toets van espresso die de chocoladesmaak net dat tikkeltje intenser maakt. Iets voedzamer dan een klassieke muffin, maar met dezelfde luchtige structuur en smeuije kruim.

INGREDIËNTEN (6 MUFFINS)

180 g tarwebloem
40 g cacaopoeder
1 tl bakpoeder
½ tl baking soda
½ tl zout
2 eieren
150 g Griekse yoghurt
80 ml milde olijfolie
70 ml ahornsiroop
1 rijpe banaan, geprakt
30 ml espresso, afgekoeld
1 tl vanille-extract
60 g pure chocoladedruppels

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed een muffinvorm met zes papieren vormpjes of vet lichtjes in.
- Meng in een kom alle droge ingrediënten.
- Klop in een andere kom de eieren in één minuut luchtig. Voeg yoghurt, olie, ahornsiroop, banaan, espresso en vanille toe en meng tot een glad geheel.
- Spatel de droge ingrediënten kort door de natte. Spatel de chocoladedruppels erdoor.
- Verdeel het beslag gelijkmatig over de muffinvormpjes (vul ze tot ¾). Werk eventueel af met enkele extra chocoladedruppels bovenop.
- Bak de muffins 25 minuten, of tot een prikker er zo goed als droog uitkomt. Laat ze 10 minuten afkoelen in de vorm en plaats ze daarna op een rooster om volledig af te koelen.

TIP

Deze muffins kunnen perfect worden ingevroren. Haal ze een uurtje van tevoren uit de vriezer, en je kan er op een later moment weer van genieten.