

Bodyhappiness Programma

jasperalblas

Bodyhappiness Programma

Tevreden in en met je eigen lichaam

Versie 2.0

2e druk december 2020

Auteur: Jasper Alblas

Recepten: Jasper Alblas & Anita Mulderij

Foodbereiding: Jacqueline Sluijter & Charis Heising

Food- en setstyling: Jacqueline Sluijter — www.foodblabla.nl

Fotografie: Sander Damen — www.creativephoto.nl

Design: Alex Aráez — www.alexaraez.com

DISCLAIMER & AANSPRAKELIJKHEID

De auteur en de uitgever hebben hun uiterste best gedaan om dit afslankplan zo goed en duidelijk mogelijk te publiceren. Niettemin is het gebruik van de programma's, de recepten en de gerelateerde producten geheel op eigen risico. De auteur en de uitgever geven geen garanties voor de juistheid, volledigheid, waarheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal. De auteur en de uitgever zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook. Dit omvat, maar is niet beperkt tot, incidentele schade, bijzondere schade en gevolgschade. Bij enige twijfel wordt geadviseerd een dokter of arts te raadplegen. Neem altijd contact op met uw dokter of arts voordat u significante wijzigingen maakt in uw voedingspatroon, bewegingspatroon en/of leefwijze. De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose of om ziektes te genezen, te behandelen of te voorkomen. Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing en alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gekopieerd of gebruikt. De disclaimer zoals weergegeven op de website is ook van toepassing op dit materiaal. De disclaimer is te vinden via de volgende URL: www.jasperalblas.nl/disclaimer.

Inhoudsopgave

Inleiding	8	Arts	21
HET PROGRAMMA	10	AAN DE SLAG	23
Weekschema's	12	Stap 1: Formuleer een intentie	23
Eten om je lichaam te voeden	12	Stap 2: Wegen	23
De hoofdmaaltijden en snacks	13	Stap 3: Doe boodschappen	23
Het resultaat	13	Stap 4: Ruim je keuken op en schaf de benodigde keukenapparatuur aan	24
Neem de tijd	14	Stap 5: Ga aan de slag met het weekschema	25
Vorbereiding	14	ONTBIJT	26
WAT JE MOET WETEN OVER JE LICHAAM	16	Frambozen-avocado-yoghurt	28
Zoete trek	16	Haver-yoghurt met blauwe bessen	31
Spierkrampen	16	Kurkuma-havermout	32
Andere kwaaltjes	17	Choco-banaan	32
Honger	17	Mango-havermoutpap	35
BELANGRIJKE INFORMATIE OVER HET PROGRAMMA	18	Havermout met pindakaas	35
Smaken verschillen	18	Chocolade-avocado-pudding	36
Koken voor meerdere personen	18	Boekweit-crackers met avocado en ei	37
Ovengerechten	18	Gekookt eitje met avocado en gerookte zalm	39
Vegetarisch eten	18	Appel-crumble-ontbijtje	39
Sporten	18	Mango-chia-pudding	40
Lactose-intolerantie	19	Fruit-avocado-bowl	43
Allergieën	19	Mango-choco-mousse	43
Oliën om in te bakken	19	Pittige zomerse boeren-omelet	44
Restjes-recepten	20	Eiwit-shake	44
Sap-recepten	20	Ei-muffins	46
Crackers	20	Ontbijtpap met speculaas	49
Notenpasta en pindakaas	20	Chocolade-pannenkoeken	50
Verse kruiden	20	Bananen-pudding	50
Portiegroottes	20	Roerei met appel	50
Voedselverspilling	21	Breakfast bowls	52
Dips & smeersels	21	Pittige smoothie-bowl	52
Omwisselen van maaltijden	21	Hartige breakfast bowl	54
Dranken	21	Haver-bowl	57
Chiazaad en overige zaden	21	Acai-bowl	58
		Wortelcake-bowl	61

LUNCH**62**

Avocado-salade met makreel	64
Witlof-salade	64
Haring-salade	67
Courgette-salade	67
Tonijn-quinoa-salade	68
Roerei met ansjovis	68
Omelet-rol met tomaat en avocado	71
Crackers met pindakaas	71
Salade met gerookte zalm en mayo	72
Tuinbonen-rodekool-salade	75
Boekweit-wraps met zwarte bonen en kip	76
Gebakken ei met zalm	76
Bietjes met honing-mosterd-dressing	79
Doperwt-pannenkoeken met hummus	79
Garnalen-salade	80
Cannellini-bonen met tonijn	83
Salade met kikkererwten	84
Crackers met eiersalade	84
Watermeloen-salade	87
Bietjes-carpaccio met geitenkaas	88
Poké-bowl met zalm	90
Pesto-bowl met zaden en ei	93
Zoete chocolade-bowl	94
Bloemkool-rijst-bowl	97
Boeddha bowl	98

VEGETARISCH**100**

Spruitjes-quinoa met tempeh	102
Zoete-aardappel-notenpasta-stamppot	102
Spinazie-paksoi met tempeh	103
Bloemkool-avocado-puree met granaatappel	104
Bloemkool met linzen en frisse yoghurt saus	107
Spinazie-pompoen-curry	108
Quinoa-aubergine	111
Broccoli-rijst	112
Pistache-noodles	115

Bloemkool-rijst met avocado-spread	116
Veganistische risotto	119
Linzen-curry	120
Pompoen-spinazie-stamppot	120
Vegan stoofpot	123
Mungbonen	124
Geraspte bietjes met walnoten en fetakaas	127
Vegetarische bloemkool-steak met peultjes	128
Falafel met rode-kool-mango-salade	131
Groenteburgers met sla	132
Verrassende groentemix met paranoten	132

DINER**134****Diner-recepten met vlees****136**

Hamburger met friet en sla	136
Hollandse sperziebonen met gehaktbal	139
Pastinaak-bloemkool-puree met gehaktballetjes	139
Pompoen-puree met runderreepjes	140
Runderreepjes met pindasaus	143
Pittige gevulde courgette	144
Champignon-biefstuk-salade	146
Kruidig groentepotje met gehakt	149
Ossehaaspuntjes met bimi	150
Broccoli-puree met braadworst	153
Bieflapje met sla	154
Kip-shoarma	154
Notige bloemkool-rijst met aubergine en kip	157
Courgette-kip-lasagne	158
Mexicaanse kip-quinoa	161
Kalkoen met paksoi	162
Rode-kool-mango-salade met kip	162
Courgettini met gehaktballen	165
Zoete-aardappel-ovenshotel	166
Kip curry	166

Diner-recepten met vis

Ovenschotel met makreel en zuurkool
Linzen-spinazie met gerookte makreel
Groente-lasagne met zalm
Doperwten-salade met zalm
Verrassende knolselderij-gamba-stamppot
Courgettini met gerookte zalm en frisse citroensaus
Oosterse zalm met spinazie
Knolselderij-friet met zeebaars
Peultjes-salade met forel
Rode bietjes met paling

SNACK

Haver-kokos-koekjes
Choco-truffels
Energie-balletjes
Geroosterde chocolade-amandelen
Groente-sushi
Hüttenkäse met granaatappelpitjes
Kruidige toastjes met paling
Pindakaas-balletjes
Chocolade-walnoot-koekjes
Rosbief-rolletjes met avocado
Vegetarische sla-wraps
Garnalen-cocktail
Zalm-hapje
Pittige notenmix
Gebakken peer met noten
Zoete-aardappel-chips
Komkommer-bootjes met tonijn
Meloen met hüttenkäse
Griekse salade
Chocolade met kokos

168 SOEP

168 Zoete-aardappelsoep	218
169 Linzensoep	221
170 Doperwtensoep	221
173 Spinazie-kokossoep met zonnebloempitten	222
174 Bloemkool-kerriesoep	225
Pindasoep	226
177 Bruine-bonensoep	226
178 Courgettesoep met garnalen	228
181 Wortel-kokossoep	231
182 Champignonsoep	231
185 Venkel-en-vissoep	232
Tomatensoep met ballen	235
Groentesoep	235
Rode-bietensoep met pastinaak en zwarte bonen	236
192 Frisse kippensoep	236
194 Paprika-kikkererwtenssoep	238
197 Knolselderijsoep met kip	241
198 Prei-bleekselderijsoep	241
201 Linzen-pompoensoep	242
202 Goulashsoep	245
202 SMOOTHIE	246
205 Pindakaas-smoothie	248
206 Bieten-booster	251
209 Venkel-courgette-smoothie	252
209 Andijvie-munt-smoothie	255
210 Broccoli-ananas-smoothie	255
210 Courgette-avocado-smoothie	256
213 Spruitjes-smoothie	259
214 Peer-noten-smoothie	260
214 Avocado-spinazie-smoothie	263
214 Komkommer-radijs-smoothie	263
Wortel-sesam-smoothie	264
Super healthy smoothie	267

Appel-gember-smoothie	268	SAUS	324
Paksoi-haver-smoothie	271	Mayonaise	326
Choco-cashew-smoothie	272	Sambal	326
Superfrisse smoothie	275	Mosterdsaus	326
SAP	278	Kerriesaus	329
Rode-biet-en-rode-koolsap	278	Ketchup	330
Spinazie-grapefruitsap	281	DIPS	332
Wortel-bietensap	282	Dips en smeersels	334
Pittig wortelsap	285	Noten-'smeerkaas'	334
Sweet green sap	286	Pesto	334
Tomaten-detox-sap	289	Notenpasta	337
Rood sapje	290	Kerrie-hummus	337
Venkel-tomatensap	293	Linzen-pindakaas-dip	338
Paprikasap	294	WARME DRANKEN	340
Pastinaak-komkommersap	297	Golden milk	342
RESTJES	298	Warme kruidendrank	342
Restjes-quinoa	298	Sinaasappel-chocoladedrank	345
Restjes-groentesoep	301	Warme chocolademelk	346
Sla en peulvruchten	301	Matcha latte	346
Groene choco-restjes-smoothie	302	Maca-melk	349
Restjes-wokmaaltijd	302	Thee met sinaasappel, gember en kurkuma	349
Groente-frittata	302	Rozemarijn-sinaasappelthee	350
BAKSELS	304	Zoethoutthee	350
Havermout-pecan-cake	306	Cichorei-latte	350
Havermout-appeltaart	306	INDEX & REGISTER	352
Amandel-muffins	309	Receptenindex	352
Bananenbrood	310	Register	356
Granola-pizza	313		
WRAPS, BROOD, CRACKERS & GRANOLA	314		
Boekweit-wraps	316		
Noten-pitten-en-zaden-brood	316		
Zoet haverbrood	319		
Crackers	320		
Granola	323		

Wij zijn ervan
overtuigd dat een
gezond lichaam en
tevreden zijn met
je eigen lichaam
heel belangrijke
ingrediënten zijn
voor een mooi en
gelukkig leven.

Weekschema's

Op de volgende pagina's vind je meer dan 200 heerlijke recepten: voor het ontbijt, de lunch, het avondeten en voor momenten tussendoor.

Om je te helpen optimaal van het programma te profiteren, hebben we acht weekschema's toegevoegd. Daarin vind je bijna alle recepten uit dit boek.

Hoewel je ook op eigen houtje met de recepten aan de slag kunt gaan, raden we je aan om de weekschema's te volgen.

Ze zijn niet zozeer bedoeld om je voor te kauwen wat je moet eten, maar ze bieden je houvast en inspiratie.

De meeste mensen vinden het toch fijn om precies te weten wat ze wanneer kunnen eten. Zo helpen de schema's je om eventuele oude gewoonten te breken en nieuwe te creëren. Waardoor je na de eerste acht weken zelf verder kunt en vol vertrouwen op je eigen manier gezond kunt blijven eten.

We moedigen je aan om voor week 9 en 10 en de weken daarna je eigen weekschema's te maken.

Zeker als je dit programma volgt omdat je wilt afvallen, is het een goed idee om in elk geval de eerste twee maanden onze weekplanning te volgen.

Je zult al na de eerste paar weken een verschil merken in hoe je je voelt en bijvoorbeeld ook zien dat je kleding losser gaat zitten.

Als je al langere tijd gezond eet, kun je het programma natuurlijk volledig vrij en naar eigen inzicht gebruiken. Zie de weekschema's dan vooral als suggesties en haal eruit wat voor jou prettig voelt.

Eten om je lichaam te voeden

Je kunt eten om je lichaam te vullen, of je kunt eten om je lichaam te voeden. In het Bodyhappiness-programma doen we er alles aan om je te helpen veranderen van vullen naar voeden.

Vaak associëren mensen een vol gevoel met het idee dat ze goed gegeten hebben. Maar is dit ook echt wat je lichaam nodig heeft?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden is het belangrijk dat je in contact bent met je eigen lichaam, want alleen dan kun je voelen wat het werkelijk nodig heeft.

In plaats van op de automatische piloot je ontbijt, lunch en avondeten van je to-do-lijst af te strepen, moedigen we je aan om met aandacht te eten. Als je dat eenmaal onder de knie hebt, zul je zien dat dit eigenlijk maar een kleine aanpassing is, maar die kan verstrekkende gevolgen hebben voor je gezondheid.

In plaats van voedsel te eten omdat het lekker is, gaat het erom dat je voeding kiest op basis van hoe je je voelt nadat je hebt gegeten.

Voedsel dat je lichaam voedt, geeft je extra energie en een heerlijk gevoel.

Voedsel dat er alleen is om je lichaam te vullen, neemt dat heerlijke gevoel en die extra energie weg; je wordt er een beetje futloos van.

En daar komt bij dat als je bewuster eet, je je niet alleen lekkerder zult voelen, maar ook al je overtollig lichaamsvet zult verbranden, beter gaat slapen en vol zelfvertrouwen in het leven zal staan.

De hoofdmaaltijden en snacks

Als je eet volgens onze weekschema's, is het de bedoeling dat je acht weken lang elke dag drie gezonde hoofdmaaltijden eet.

Je eet 1) een gezond ontbijt, 2) een gezonde lunch en 3) een gezond diner.

Deze drie zijn de belangrijkste maaltijden van de dag. De meeste mensen zullen hieraan voldoende hebben.

Maar als je tussendoor toch nog honger hebt, kun je tussen het ontbijt en de lunch of tussen de lunch en het diner nog één of twee extra snacks (tussendoortjes) eten

Kies ook dan altijd een snack uit dit programma; je vindt een uitgebreide keus op bladzijde 188 t/m 214. Probeer alleen na het diner geen snacks meer te eten.

Voor alle maaltijden en tussendoortjes in dit programma geldt dat ze onbewerkt en koolhydraat-beperkt zijn.

Dat betekent dat je nog wel koolhydraten eet, maar bewust een onderscheid maakt tussen de snelle (ongezonde) koolhydraten en de langzame (gezonde) koolhydraten. Het betekent ook dat je koolhydraten met mate eet.

We gebruiken geen producten met snelle koolhydraten zoals pasta, rijst, brood, noedels en aardappelen.

Ook zijn de maaltijden en snacks vrij van toegevoegde suikers en zitten ze vol met belangrijke voedingsstoffen. We laten al het bewerkte voedsel met geraffineerde suikers of granen achterwege.

Het resultaat

Welk resultaat kun je verwachten na het volgen van dit programma?

Daar kunnen we geen precies antwoord op geven, want de waarheid is dat het resultaat voor iedereen net weer anders zal zijn. Maar één ding staat als een paal boven water: je gezondheid zal er flink op vooruit gaan.

Als je overgewicht hebt, zul je waarschijnlijk tussen de vier en twaalf kilo afvallen. Er zijn mensen die wel vijftien of twintig kilo verliezen, maar er zijn ook mensen bij wie de vetverbranding langzamer op gang komt.

Om een emotionele achtbaan te voorkomen, raden we je aan om je tijdens de acht weken niet te veel op het cijfertje op de weegschaal te richten. Het is vaak veel motiverender om te focussen op de extra energie die je voelt.

En als je dan na week 3 ineens merkt dat je broek wat minder strak zit en je na week 6 een maatje kleiner kan gaan shoppen, dan is dat gewoon een hele aangename ervaring.

Het Bodyhappiness afslankplan zal je dus helpen afvallen, maar dat is zeker nog niet alles. Het helpt je ook om:

- Oude eetpatronen te doorbreken
- Oude gewoonten te vervangen door nieuwe
- Je algehele gezondheid en weerstand te verbeteren
- Meer energie te ervaren
- Je zelfverzekerder en aantrekkelijker te voelen voor jezelf en je partner
- Stralend en slank in het leven te staan
- Je gemoedstoestand te verbeteren
- Je hormoonhuishouding in balans te brengen
- Het verlangen naar zoetheit te verminderen
- De kwaliteit van je slaap te verbeteren
- Weer van je lichaam te houden

Omdat je de relatie met jezelf en de relatie met eten verandert, is het veel makkelijker om deze nieuwe manier van eten en leven ook na het programma vol te houden.

Ontbijt

———— Recepten ————



Mango-chia-pudding

Let op: De avond van tevoren voorbereiden.

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 200 ml kokosmelk
- 75 g mango (bevoren)
- 4 el chiazaden
- 1 el kokosrasp
- 1 el rauwe-cacaonibs

Bereidingswijze:

De avond van tevoren:

1. Doe de eetlepels chiazaden in een afsluitbaar bakje met de kokosmelk. Roer goed door elkaar, doe de deksel op het bakje en zet het mengsel een nacht in de koelkast.

Op de dag zelf:

2. Doe de bevroren mangoblokjes in de blender en mix ze tot een dikke puree. Voeg eventueel een eetlepel water of kokoswater toe om het wat vloeibaarder te maken. Giet een deel van de puree in een (breed) glas.
3. Haal het chiamengsel uit de koelkast, roer nog even door en schenk of schep het in het glas.
4. Giet daar bovenop het resterende gedeelte van de mango-puree.
5. Garneer de pudding met de kokosrasp en rauwe cacaonibs.

Tip:

- Vervang de kokosmelk door ongezoete amandelmelk.

















Lunch

————— Recepten —————





Salade met gerookte zalm en mayo

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g gerookte zalm
- 1 bosui
- ½ komkommer
- ½ avocado
- 50 g ijsbergsla
- 1 el mayonaise (zelfgemaakt, zie pagina 326)
- Knoflookpoeder
- ½ citroen
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Snijd de gerookte zalm in stukjes.
2. Was de bosui en komkommer en snijd die ook in stukjes.
3. Snijd het vruchtvlees van de ontpitte avocado in stukjes.
4. Was de ijsbergsla en snijd deze ook in stukken.
5. Doe de gerookte zalm, bosui, komkommer, avocado en ijsbergsla in een slakom en meng alles door elkaar.
6. Breng de mayonaise op smaak met knoflookpoeder, peper, zeezout en het sap van de citroen en schep de dressing door de salade.

Tips:

- Voeg een in stukjes gesneden tomaat of augurk en wat zonnebloemzaden toe voor extra bite.
- Vega-tip: Vervang de zalm door 100 gram hüttenkäse.





Bietjes-carpaccio met geitenkaas

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 2 rode bieten (voorgekookt)
- 6 cherrytomaatjes
- 35 g rucola
- 2 el hazelnoten
- 50 g zachte geitenkaas
- 1 el witte-wijn-azijn
- 1 tl mosterd
- 2 tl honing
- Takje verse tijm
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Spoel de bietjes af, snijd ze in dunne plakjes en verdeel die over een bord.
2. Snijd de gewassen tomatjes doormidden en doe ze samen met de gewassen rucola in een kom.
3. Hak de hazelnoten in stukjes en rooster ze in een droge bakpan op laag vuur. Let op dat ze niet aanbranden.
4. Verbrokkel de geitenkaas en strooi die over de bietjes. Maak op smaak met peper en zeezout.
5. Schep ook de rucola en tomatjes op het bord.
6. Maak een dressing van de witte-wijn-azijn, mosterd en honing en sprenkel die over het bord.
7. Strooi de hazelnoten over de bietjes.
8. Garneer de carpaccio tot slot met de blaadjes tijm.

Tips:

- Vervang de rucola door ijsbergsla.
- Ook lekker met een mix van zonnebloem-, pompoen- en pijnboompitten.
- Gebruik fetakaas in plaats van geitenkaas.
- Als je niet van bieten houdt, kun je deze vervangen door dunne schijfjes komkommer.
- Heb je nog geen fruit gegeten vandaag? Snijd een halve peer of appel in stukjes en voeg die toe voor een frisse twist.
- Als je de carpaccio meeneemt in een bakje als lunch, kun je de bietjes ook in blokjes snijden en door de rucola mengen; dan maak je er een bietjessalade van.
- Als het mengen van de dressing lastig gaat, kan je wat extra vergine olijfolie toevoegen.



Vegetarische

———— Recepten ————



Bloemkool-rijst met avocado-spread

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ bloemkool
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 100 g paddenstoelenmix
- ½ rode paprika
- Ras el hanout-kruiden
- ½ avocado
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ citroen
- 1 bosui
- Verse munt
- Peper en zeezout
- Ghee

Bereidingswijze:

1. Maak de bloemkool schoon en snijd 'm in stukken. Doe de stukken bloemkool in de keukenmachine of blender en maal ze fijn tot kleine korrels, ongeveer zo groot als rijst.
2. Snipper de gepelde halve ui en knoflook.
3. Maak de paddenstoelenmix schoon en snijd die in stukjes.
4. Was de halve rode paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm ook in kleine stukjes.
5. Verwarm een beetje ghee in een koekenpan en bak de knoflook en ui glazig op middelhoog vuur. Voeg dan de paddenstoelen en paprika toe en bak ze een minuut of 5.
6. Bak vervolgens ook de bloemkool-rijst een paar minuten mee.
7. Breng op smaak met peper, zeezout en de ras el hanout-kruiden.
8. Ontpit de avocado en lepel het vruchtvlees eruit.
9. Prak de avocado in een schaaltje tot een egale massa. Breng op smaak met peper, zeezout, knoflookpoeder en het sap van de halve citroen.
10. Roer de avocado-spread door de bloemkool-rijst.
11. Was de bosui, snijd 'm in ringetjes, hak de verse munt in stukjes en strooi beide over het rijstgerecht.

Tips:

- Garneer met granaatappelpitjes.
- Ook heerlijk met een paar plakken gegrilde aubergine.
- Doe er wat cashewnoten bij.





Veganistische risotto

Benodigheden voor 1 persoon:

- ½ kleine prei
- 1 teentje knoflook
- ½ ui
- 100 g kastanjechampignons
- 45 g quinoa (ongekookt)
- 250 ml water
- ½ blokje groentebouillon (biologisch)
- 1 tl groene-currypoeder
- 10 amandelen
- ½ citroen
- Verse tijm
- Verse peterselie
- Peper en zeezout
- Grasboter

Bereidingswijze:

1. Maak de prei schoon en snijd 'm in ringen.
2. Pel en snipper de knoflook en halve ui.
3. Snijd de schoongemaakte kastanjechampignons in stukken.
4. Verwarm een klontje grasboter in een diepe kookpan en bak op laag vuur de knoflook en ui glazig.
5. Voeg de prei en champignons toe en bak die al roerend in 10 minuten gaar.
6. Doe daarna de ongekookte quinoa erbij en bak deze kort mee.
7. Voeg het bouillonblokje en het water toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur lager en laat het mengsel pruttelen met de deksel op de pan, totdat de quinoa de groentebouillon heeft opgenomen.
8. Voeg zonodig wat meer water toe en blijf de quinoa koken totdat ze gaar is.
9. Roer 't currypoeder, de amandelen en het sap van de halve citroen door het mengsel.
10. Breng op smaak met tijm, peterselie, peper en zeezout.

Tips:

- Bak ook nog een hele rode paprika mee.
- Bestrooi het gerecht met edelgistsvlokken.
- Als je geen groene-currypoeder kunt vinden, kun je ook groene-currypasta gebruiken, maar poeder is beter.

Diner

———— Recepten ————







runderreepjes

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 240 g pompoenblokjes
- 150 g shiitake
- Scheutje kokosmelk
- 1 bosui
- 1 handje rucola
- 150 g runderreepjes
- 1 el pijnboompitten
- Bieslook
- Peper en zeezout
- Grasboter

Bereidingswijze:

1. Breng water aan de kook in een steelpan en kook de pompoenblokjes in 10 tot 15 minuten gaar. Giet de pompoen na het koken heel goed af.
2. Maak de shiitake schoon (niet wassen), verwijder de onderkant van de steeltjes en snijd ze in stukjes.
3. Verwarm een klontje grasboter in een koekenpan, laat de pan goed heet worden en bak dan de shiitake op hoog vuur in 7 tot 12 minuten gaar.
4. Stamp de gekookte pompoen met de kokosmelk tot puree en breng op smaak met bieslook, peper en zeezout.
5. Snijd de gewassen bosui in ringetjes en roer die goed door de puree. Stamp ook de gewassen rucola erdoor.
6. Meng vervolgens de gebakken shiitake door de pompoen-puree.
7. Verwarm opnieuw een klontje grasboter in dezelfde koekenpan en bak nu de runderreepjes op hoog vuur in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zeezout.
8. Schep de pompoen-puree en runderreepjes op een bord.
9. Garneer met de pijnboompitten.

Tips:

- Vervang de shiitake door gewone champignons.
- Vega-tip: In plaats van de runderreepjes kun je courgette en aubergine bakken in de pan (of oven) met een plak geitenkaas erover.





Verrassende knolselderij-gamba-stamppot

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g gamba's (bevroren)
- 1 teentje knoflook
- ½ citroen
- Scheutje olijfolie extra vergine
- Chilipeper
- Peterselie
- ½ knolselderij
- 1 handje rucola
- Peper en zeezout
- Grasboter

Bereidingswijze:

1. Laat de gamba's goed ontdooien en giet het vocht dat eruit komt af.
2. Pel en snipper het teentje knoflook.
3. Knijp het sap uit de citroen.
4. Meng de olijfolie, het citroensap en de knoflook door elkaar. Breng op smaak met chilipeper, peterselie, peper en zeezout.
5. Meng de gamba's door de dressing en laat ze 20 minuten marineren.
6. Snijd de gewassen halve knolselderij in stukjes.
7. Breng een steelpan met water aan de kook en kook de knolselderij in 20 minuten gaar.
8. Stamp de knolselderij tot puree. Breng op smaak met peper en zeezout en meng de gewassen rucola er doorheen.
9. Haal de gamba's uit de dressing en verwarm een grillpan. Bak de gamba's op hoog vuur 3 minuten per kant.
10. Roer de gamba's door de stamppot en meng ook de overgebleven marinade erdoor. Schep het gerecht in een diep bord.

Tips:

- Vervang de rucola door andijvie, zuurkool of bloemkool.
- Meng wat zongedroogde tomaatjes door de stamppot.
- Vega-tip: Vervang de gamba's door in stukjes gesneden tempeh.



Snack

————— Recepten —————



Soep

———— Recepten ————



Smoothie

————— Recepten —————



Baksels

———— Recepten ————







Bananenbrood

Benodigdheden voor 12 stukjes bananenbrood:

- 3 bananen
- 1 tl bakpoeder
- 3 eieren
- 150 g amandelmeel
- ½ el koekkruiden
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Schil de bananen en snijd ze in stukjes.
3. Meng de bananen, het bakpoeder, de eieren, het amandelmeel en de koekkruiden in de blender tot een egale massa.
4. Vet een cakevorm in met een beetje kokosolie en schep het beslag erin.
5. Bak het bananenbrood in 60 minuten gaar. Check door er met een vork in te prikken; blijft de vork droog, dan is het brood klaar.

Tip:

- Eet 2 à 3 plakjes per ontbijtmoment of 1 stuk als snack.



Wraps Brood, Crackers & Granola

———— Recepten ————



Saus

————— Recepten —————



Dips

———— Recepten ————



Linzen-pindakaas-dip

Benodigdheden voor 1 pot:

- 400 g linzen (voorgekookt)
- 2 teentjes knoflook
- 3 el pindakaas
- 2 el sesamzaad
- Scheut olijfolie extra vergine
- 2 citroenen
- 1 el water
- 1 el chilivlokken
- 1 handje bladpeterselie
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Spoel de voorgekookte linzen af en laat ze goed uitlekken.
2. Doe de linzen in de blender, samen met de gepelde knoflook, de pindakaas, sesamzaadjes, olijfolie, het sap van de citroenen, het water, de chilivlokken en de bladpeterselie. Doe er naar smaak peper en zeezout bij.
3. Mix tot alle ingrediënten een gladde massa vormen. Voeg eventueel een extra scheutje water of olijfolie toe om 't wat smeùiger te maken. En/of gebruik desgewenst nog wat meer van de kruiden voor extra smaak.
4. Schep de linzen-pindakaas-dip in een glazen potje.

Tip:

- Bewaar deze dip in een luchtdicht bakje; het blijft ongeveer 5 dagen goed in de koelkast.



Warme Dranken

————— Recepten —————



Receptenindex

A

Acai-bowl 58
 Amandel-muffins 309
 Andijvie-munt-smoothie 255
 Appel-crumble-ontbijtje 39
 Appel-gember-smoothie 268
 Avocado-salade met makreel 64
 Avocado-spinazie-smoothie 263

B

Bananen-pudding 50
 Bananenbrood 310
 Bieflapje met sla 154
 Bieten-booster 251
 Bietjes met honing-mosterd-dressing 79
 Bietjes-carpaccio met geitenkaas 88
 Bloemkool met linzen en frisse yoghurtsaus 107
 Bloemkool-avocado-puree met granaatappel 104
 Bloemkool-kerriesoep 225
 Bloemkool-rijst met avocado-spread 116
 Bloemkool-rijst-bowl 97
 Boeddha bowl 98
 Boekweit-crackers met avocado en ei 37
 Boekweit-wraps met zwarte bonen en kip 76
 Broccoli-ananas-smoothie 255
 Broccoli-puree met braadworst 153
 Broccoli-rijst 112
 Bruine-bonensoep 226

C

Cannelli-bonen met tonijn 83
 Champignon-biefstuk-salade 146
 Champignonsoep 231
 Chicorei-latte 350
 Choco-banaan 32
 Choco-cashew-smoothie 272
 Choco-truffels 191
 Chocolate met kokos 214
 Chocolate-avocado-pudding 36
 Chocolate-pannenkoeken 50
 Chocolate-walnoot-koekjes 202
 Courgette-avocado-smoothie 256
 Courgette-kip-lasagne 158
 Courgette-salade 67
 Courgettesoep met garnalen 228
 Courgettini met gehaktballen 165

Courgettini met gerookte zalm
 en frisse citroensaus 177
 Crackers 320
 Crackers met eiersalade 84
 Crackers met pindakaas 72

D

Doperwt-pannenkoeken met hummus 79
 Doperwt-salade met zalm 173
 Doperwtensoup 221

E

Ei-muffins 46
 Eiwit-shake 44
 Energie-balletjes 192

F

Falafel met rode-kool-mango-salade 131
 Frambozen-avocado-yoghurt 28
 Frisse kippensoep 236
 Fruit-avocado-bowl 43

G

Garnalen-cocktail 206
 Garnalen-salade 80
 Gebakken ei met zalm 76
 Gebakken peer met noten 210
 Gekookt eitje met avocado en gerookte zalm 39
 Geraspte bietjes met walnoten en fetakaas 127
 Geroosterde chocolade-amandelen 192
 Golden milk 342
 Goulashsoep 245
 Granola 323
 Granola-pizza 313
 Griekse salade 214
 Groene-choco-restjes-smoothie 302
 Groente-frittata 302
 Groente-lasagne met zalm 170
 Groente-sushi 194
 Groenteburgers met sla 132
 Groentesoep 235

H

Hamburger met friet en sla 136
Haring-salade 67
Hartige breakfast bowl 54
Haver-bowl 57
Haver-kokos-koekjes 188
Haver-yoghurt met blauwe bessen 31
Havermout met pindakaas 35
Havermout-appeltaart 306
Havermout-pecan-cake 306
Hollandse sperziebonen met gehaktbal 139
Hüttenkäse met granaatappelpitjes 197

K

Kalkoen met paksoi 152
Kerrie-hummus 337
Kerriesaus 329
Ketchup 330
Kip-curry 166
Kip-shoarma 154
Knolselderij-friet met zeebaars 181
Knolselderijsoep met kip 241
Komkommer-bootjes met tonijn 213
Komkommer-radijs-smoothie 263
Kruidig groentepotje met gehakt 149
Kruidige toastjes met paling 198
Kurkuma-havermout 32

L

Linzen-curry 120
Linzen-pindakaas-dip 338
Linzen-pompoensoep 242
Linzen-spinazie met gerookte makreel 169
Linzensoep 221

M

Maca-melk 349
Mango-chia-pudding 40
Mango-choco-mousse 43
Mango-havermoutpap 35
Matcha-latte 346
Mayonaise 326
Meloen met Hüttenkäse 214
Mexicaanse kip-quinoa 161

Mosterdsaus 326

Mungbonen 124

N

Noten-putten-en-zaden-brood 316
Noten-smeerkaas 334
Notenpasta 337
Notige bloemkool-rijst met aubergine en kip 157

O

Omelet-rol met tomaat en avocado 71
Ontbijtpap met speculaas 49
Oosterse zalm met spinazie 178
Ossehaaspuntjes met bimi 150
Ovenschotel met makreel en zuurkool 168

P

Paksoi-haver-smoothie 271
Paprika-kikkererwtensap 238
Paprikasap 294
Pastinaak-bloemkool-puree met gehaktballetjes 139
Pastinaak-komkommersap 297
Peer-noten-smoothie 260
Pesto 334
Pesto-bowl met zaden en ei 93
Peultjes-salade met forel 182
Pindakaas-balletjes 201
Pindakaas-smoothie 248
Pindasoep 226
Pistache-noodles 115
Pittig-wortelsap 285
Pittige gevulde courgette 144
Pittige notenmix 209
Pittige smoothie-bowl 52
Pittige zomerse boeren-omelet 44
Poké-bowl met zalm 90
Pompoen-puree met runderreepjes 140
Pompoen-spinazie-stamppot 120
Prei-bleekselderijsoep 241

Q

Quinoa-aubergine 111

R

Restjes-groentesoep 301
 Restjes-quinoa 298
 Restjes-wokmaaltijd 302
 Rode bietjes met paling 185
 Rode-biet-en-rode-koolsap 278
 Rode-bietensoep met pastinaak en zwarte bonen 236
 Rode-kool-mango-salade met kip 162
 Roerei met ansjovis 68
 Roerei met appel 50
 Rood sapje 290
 Rosbief-rolletjes met avocado 202
 Rozemarijn-sinaasappelthee 350
 Runderreepjes met pindasaus 143

S

Salade met gerookte zalm en mayo 72
 Salade met kikkererwten 84
 Sambal 326
 Sinaasappel-chocoladedrank 345
 Sla en peulvruchten 301
 Spinazie-grapefruitsap 281
 Spinazie-kokossoep met zonnebloempitten 222
 Spinazie-paksoi met tempeh 103
 Spinazie-pompoen-curry 108
 Spruitjes-quinoa met tempeh 102
 Spruitjes-smoothie 259
 Super healthy smoothie 267
 Superfrisse smoothie 275
 Sweet green 286

T

Thee met sinaasappel, gember en kurkuma 349
 Tomaten-detox-sap 289
 Tomatensoep met ballen 235
 Tonijn-quinoa-salade 68
 Tuinbonen-rodekool-salade 75

U

V

Vegan-stoofpot 123
 Veganistische risotto 119
 Vegetarische bloemkool-steak met peultjes 128
 Vegetarische sla-wraps 205
 Venkel-courgette-smoothie 252
 Venkel-en-vissoep 232
 Venkel-tomatensap 293
 Verrassende groentemix met paranoten 132
 Verrassende knolselderij-gamba-stamppot 174

W

Warme chocolademelk 346
 Warme kruidendrank 342
 Watermeloen-salade 87
 Witlof-salade 64
 Wortel-bietensap 282
 Wortel-kokossoep 231
 Wortel-sesam-smoothie 264
 Wortelcake-bowl 61

Z

Zalm-hapje 209
 Zoet haverbrood 319
 Zoete chocolade-bowl 94
 Zoete-aardappel-chips 210
 Zoete-aardappel-notenpasta-stamppot 102
 Zoete-aardappel-ovenshotel 166
 Zoete-aardappelsoep 218
 Zoethoutthee 350

Register

A

Aardbei 43
 Acaipoeder 58
 Ahornsiroop 342
 Amandelolie 337
 Amandelen 28, 58, 119, 192, 201, 209, 323
 Amandelmeel 131, 132, 306, 309, 310, 320
 Amandelmelk 32, 35, 50, 57, 71, 94, 104, 168, 248, 251, 260, 264, 267, 306, 309, 319, 342, 345, 349
 Amandelschaafsel 248
 Ananas 255, 275
 Andijvie 102, 255
 Anijszaad 185
 Appel 32, 39, 44, 50, 64, 75, 127, 213, 268, 281, 282, 286, 289, 290, 297, 306
 Appelsider-azijn 194, 209
 Arrowroot 329
 Aubergine 111, 157
 Augurk 67, 136, 185
 Avocado 28, 36, 37, 39, 43, 44, 52, 54, 64, 67, 71, 72, 76, 84, 90, 93, 97, 104, 116, 132, 144, 154, 161, 191, 202, 232, 248, 255, 256, 263, 267, 271
 Azijn 326

B

Baking soda 131
 Bakpoeder 306, 309, 310
 Balsamico-azijn 64, 67, 68, 102, 103, 127, 213
 Banaan 32, 35, 36, 43, 49, 50, 52, 57, 58, 61, 71, 94, 188, 248, 251, 255, 256, 263, 271, 272, 302, 309, 310, 319, 349
 Basilicum 80, 93, 102, 103, 111, 115, 158, 165, 170, 238, 330, 334
 Bieflapje 154
 Biefstukreepjes 146
 Bieslook 84, 107, 136, 140, 173, 177, 206, 231
 Bimi 150
 Blauwe bessen (bevroren) 31, 49, 50, 57, 58, 214, 251, 252, 256, 263, 290
 Bleekselderij 206, 235, 241, 278, 281, 290, 293, 330

Bloemkool 97, 102, 104, 107, 116, 128, 139, 225
 Bloemkool-rijst 157
 Boekweitcrackers 37
 Boekweitmeel 131
 Boekweit-wraps 76
 Bosbessen 44
 Bosui 37, 72, 79, 102, 115, 116, 132, 140, 165, 182, 226, 231
 Braadworst 153
 Broccoli 112, 132, 149, 153, 158, 170, 221, 255
 Bruine bonen (voorgekookt) 226
 Bruine linzen (droog) 120

C

Cannelli-bonen 83
 Cantaloupe-meloen 214
 Cashewnoten 36, 97, 123, 131, 150, 157, 209, 218, 272, 323
 Cayennepeper 52, 107, 123, 131, 132, 166, 205, 293
 Champignons 44, 46, 54, 103, 132, 143, 146, 162, 166, 168, 178, 231, 236
 Cherrytomaatjes 76, 88, 98, 111, 128, 132, 154, 301
 Chiazaad 31, 40, 50, 93, 264, 316, 320, 346
 Chilipeper 80, 174, 222, 236, 302, 342
 Chilipoeder 79, 120, 139, 143, 149, 173
 Chilivlokken 54, 132, 161, 205, 209, 221, 226, 298, 329, 337, 338
 Cichorei 350
 Citroen 72, 76, 80, 84, 93, 98, 111, 116, 119, 127, 128, 131, 136, 154, 165, 169, 174, 177, 181, 182, 206, 209, 214, 231, 236, 267, 278, 301, 306, 334, 337, 338
 Citroensap 37, 39, 67, 144, 326, 334
 Courgette 67, 115, 132, 144, 158, 165, 170, 177, 228, 252, 256, 297
 Crackers (zie recept pagina 320) 71, 84

D

Dille 158, 209, 231, 232
 Doperwten 79, 112, 128, 165, 173, 182, 221

E

Edelgistvlokken 104, 334
 Ei 37, 39, 44, 46, 49, 50, 54, 71, 76, 79, 84, 93, 132, 136, 157, 198, 202, 302, 306, 309, 310, 316, 319, 320,

326

F

Fetakaas 87, 102, 112, 127, 214
Flespompoen 120
Framboos 28

G

Gamba's 174
Garam masala-kruiden 120, 166
Garnalen (voorgekookt) 80, 228, 232
Gedroogde vijgen 36
Gehakt 136, 139, 144, 149, 165, 166, 235, 301
Gember 32, 75, 103, 108, 120, 124, 127, 146, 150, 162, 166, 218, 226, 231, 236, 264, 268, 278, 281, 282, 285, 290, 294, 298, 302, 326, 349
Gemberpoeder 143, 342
Gerookte forelfilet 182
Gerookte kip 64
Gerookte makreel 64
Gerookte paling 185, 198
Gerookte zalm 39, 72, 76, 90, 170, 177, 209, 232
Gezeefde tomaten 149, 161, 205, 245
Ghee 102, 103, 104, 107, 108, 112, 115, 116, 120, 123, 132
Granaatappelpitjes 104, 197
Granola (zie recept pagina 323) 313
Grapefruit 281
Grasboter 31, 37, 44, 46, 50, 68, 71, 76, 79, 80, 84, 119, 136, 139, 140, 143, 144, 146, 149, 150, 153, 154, 157, 158, 161, 162, 165, 166, 168, 169, 170, 173, 174, 177, 178, 185, 218, 221, 222, 225, 226, 228, 231, 232, 235, 236, 238, 241, 242, 245, 306
Griekse yoghurt 28, 31, 32, 39, 64, 83, 154, 158, 170, 173, 177, 181, 198, 205, 206, 209, 213, 236, 259, 309, 313, 326
Groene currypoeder 119
Groene olijven 154
Groentebouillonblokje (biologisch) 102, 119, 123, 221, 222, 226, 228, 231, 232, 235, 236, 238, 241, 301

H

Haring 67
Havermelk 346, 350

Havermout 31, 32, 35, 43, 44, 54, 57, 61, 79, 132, 188, 248, 271, 306, 309, 319
Havervlokken 198, 323
Hazelnoten 39, 52, 88, 316
Hollandse garnalen (voorgekookt) 206
Honing 79, 80, 84, 88, 94, 98, 111, 112, 131, 162, 173, 177, 182, 192, 202, 205, 259, 306, 309, 313, 326, 342, 345, 346
Hummus (zie recept pagina 337) 79
Hüttenkäse 197, 214

I

Ijsbergsla 72, 76, 136, 144, 154, 205, 255, 267
Italiaanse kruiden 46

J

Jackfruit 205

K

Kalkoenfilet 162
Kaneel 31, 32, 35, 36, 39, 50, 57, 61, 64, 71, 192, 210, 251, 255, 263, 267, 275, 306, 309, 313, 316, 319, 320, 323, 337, 342, 345, 346, 349, 350
Kaneelstokje 221
Kardemom 342
Kastanjechampignons 119
Kerriekruiden 329
Kerriepoeder 84, 90, 97, 107, 108, 124, 128, 136, 166, 168, 221, 225, 226, 231, 298, 337
Kiemen 157
Kikkererwtten (voorgekookt) 84, 90, 98, 131, 238, 337
Kipfilet 76, 154, 157, 158, 161, 162, 166, 235, 236, 241
Kipkruiden 76, 157, 158, 162, 166, 236, 241
Kippenbouillon 235
Kiwi 271
Knoflook 46, 49, 54, 75, 76, 79, 80, 93, 97, 102, 103, 104, 107, 115, 116, 119, 120, 123, 124, 128, 131, 139, 143, 144, 146, 149, 150, 153, 154, 158, 161, 162, 165, 166, 169, 170, 174, 178, 185, 218, 221, 222, 225, 226, 228, 231, 235, 236, 238, 241, 242, 245, 293, 298, 301, 302, 326, 329, 330, 334, 337, 338
Knoflookpoeder 67, 72, 76, 84, 116, 136, 139, 144, 173, 214, 238
Knolselderij 174, 181, 241

Koekkruiden 248, 310

Kokosmeel 191

Kokosmelk 36, 40, 44, 46, 50, 94, 102, 108, 120, 124, 140, 143, 153, 166, 218, 221, 222, 225, 226, 228, 231, 232, 236, 241, 255, 263, 302, 329, 342, 346

Kokosolie 32, 54, 67, 93, 97, 124, 139, 143, 154, 162, 166, 181, 191, 192, 198, 201, 202, 221, 298, 301, 302, 306, 309, 310, 316, 319, 320, 323, 330

Kokosrasp 35, 39, 40, 43, 44, 50, 52, 71, 188, 191, 192, 201, 214, 319

Kokosvlokken 57, 58, 61, 94, 323

Kokosyoghurt 61

Komijnpoeder 144, 149, 153, 337

Komijnzaad 90, 97, 98, 107, 112, 120, 123, 124, 127, 128, 131, 139, 161, 166, 169, 185, 205, 221, 225, 226, 236

Komkommer 64, 67, 68, 72, 80, 84, 90, 98, 107, 128, 132, 136, 154, 194, 213, 214, 263, 268, 285, 286, 289, 297, 301

Koriander (vers) 84, 97, 98, 108, 120, 124, 127, 128, 131, 139, 149, 161, 205, 214, 218, 221, 225, 226, 302

Koriander (gedroogd) 149

Kurkuma 32, 54, 90, 97, 98, 108, 120, 124, 128, 131, 132, 139, 161, 166, 209, 221, 225, 226, 298, 329, 337, 342, 349

L

Laurierblaadje 231, 245

Lijnzaad 28, 32, 43, 61, 93, 188, 192, 198, 251, 263, 271, 275, 302, 306, 316, 319, 320, 323, 349

Limoen 64, 75, 83, 112, 120, 124, 128, 132, 150, 161, 166, 173, 177, 221, 222, 255, 271, 294

Limoensap 192

Linzen (voorgekookt) 79, 107, 169, 242, 338

M

Maca 349

Makreelfilet 168, 169

Mango (bevroren) 35, 40, 43, 90, 131, 162, 206, 263

Matcha-poeder 346

Mayonaise (ie recept pagina 326) 72

Medjoul dadels 57, 61, 191, 192, 201, 306, 346, 349

Mosterd 64, 79, 80, 84, 88, 120, 127, 132, 136, 146, 154, 168, 205, 326

Mosterdzaad 120

Mungbonen 124

Munt 87, 97, 107, 111, 112, 116, 173, 182, 221, 255, 260,

267, 268, 286, 297

N

Nootmuskaat 46, 139, 192, 342, 346

Norivellen 194

Noten 32, 43, 44, 50, 79, 120, 267, 298, 337

Notenpasta 102, 157, 214, 260, 313, 346

O

Olijfolie extra vergine 64, 67, 68, 75, 79, 80, 84, 87, 93, 98, 102, 103, 111, 112, 115, 120, 127, 128, 131, 132, 136, 149, 154, 162, 165, 169, 174, 181, 182, 192, 194, 209, 210, 214, 222, 301, 326, 334, 337, 338

Ongezoete amandelmelk 43

Oregano 102, 103, 144, 149, 245

Ossenhaaspuntjes 150

P

Paddenstoelenmix 116

Paksoi 103, 162, 166, 271

Paprika 67, 79, 150

Paprikapoeder 90, 98, 112, 120, 127, 128, 132, 136, 139, 144, 149, 166, 173, 181, 205, 210, 238, 245, 298, 302, 330

Paranoten 132, 209, 334

Pastinaak 123, 139, 236, 297

Pecannoten 31, 35, 49, 50, 61, 107, 120, 192, 210, 306, 319, 323

Peer 210, 252, 260

Pesto (zie recept pagina 334) 67

Peterselie 75, 119, 131, 158, 165, 170, 174, 198, 231, 235, 278, 289, 301, 338

Peultjes 128, 182, 236

Peulvruchten 301

Pijnboompitten 76, 84, 93, 104, 111, 140, 146, 170, 198, 301, 334

Pinda's 226

Pindakaas 35, 57, 71, 143, 201, 202, 210, 226, 248,

302, 338
Pistachenoten 112
Pompoen 108, 123, 140, 242
Pompoenpitten 39, 71, 98, 185, 198, 209, 316, 320, 323
Prei 102, 119, 123, 166, 169, 235, 241, 245
Pure chocolade (> 85% cacao) 32, 214

Q

Quinoa 68, 93, 94, 102, 108, 111, 119, 161, 298

R

Radijsjes 173, 182, 263
Ras el hanout-kruiden 79, 116, 157
Rauwe cacaonibs 40, 49, 50, 58, 94
Rauw cacaopoeder 36, 43, 50, 52, 94, 188, 191, 192, 202, 252, 256, 272, 302, 345, 346, 349
Rode biet (voorgekookt) 79, 88, 127, 185, 236, 251, 278, 282, 190
Rode kool 75, 131, 132, 162, 205, 278
Rode linzen 120, 221
Rode paprika 67, 116, 149, 154, 161, 169, 194, 218, 235, 245, 294, 302
Rode peper 44, 54, 108, 124, 144, 150, 218, 226, 285, 326
Rode ui 44, 83, 84, 87, 93, 149, 154, 205, 209, 213, 228, 301, 330
Rode wijn-azijn 146, 169, 330
Rood fruit 313
Rosbief 202
Rozemarijn 102, 103, 104, 136, 198, 241, 334, 350
Rozijnen 32, 64, 316, 323
Rucola 87, 88, 97, 102, 140, 174, 181
Runderreepjes 140, 143

S

Sambal 245
Schenkel 245
Selderij 235
Sesamzaadjes 108, 120, 128, 131, 162, 177, 178, 201, 222, 264, 302, 316, 320, 337, 338
Shiitake 140
Shoarmakruiden 154
Sinaasappel 97, 264, 285, 294, 345, 349, 350

Sla naar keuze 67, 80, 146, 173, 301
Sojasaus 75, 80, 102, 103, 108, 132, 143, 150, 162, 177, 236, 302
Speculaaskruiden 49
Spekreepjes 245
Sperziebonen 139, 143
Spinazie 35, 46, 54, 68, 76, 79, 93, 98, 103, 108, 120, 124, 132, 169, 178, 222, 260, 263, 272, 275, 281, 286, 293
Spruitjes 102, 259
Steranijs 345, 349

T

Tahin 50, 52, 84, 98, 111, 112, 128, 131, 132, 162, 177, 194, 251, 263, 320, 334, 337
Tamari 90, 98, 182, 205, 209, 298, 320
Taugé 143, 173, 226
Tempeh 102, 103
Tijm 71, 88, 102, 103, 104, 119, 136, 139, 165, 198, 209, 241, 245, 302
Tomaat 54, 64, 68, 71, 76, 80, 84, 115, 120, 124, 136, 144, 154, 214, 221, 226, 235, 238, 289, 293, 330
Tonijn 68, 83, 213
Tuinbonen 75
Tuinkruiden 44

U

Ui 46, 54, 67, 76, 90, 97, 112, 116, 119, 120, 123, 131, 136, 139, 144, 150, 153, 158, 161, 166, 168, 170, 185, 221, 222, 225, 226, 231, 232, 235, 236, 238, 241, 242, 245, 298, 301, 302

V

Vanille-bourbon 50
Vanillepoeder 61, 94, 309, 342, 346, 349
Veldsla 64, 83, 84, 90, 127, 128, 132, 182
Venkel 232, 235, 252, 286, 289, 290, 293
Venkelzaad 205

W

Walnoot-olie 337
Walnoten 32, 64, 127, 202, 306, 316

Watermeloen 87
Wei-eiwitpoeder 44
Winterpeen 115, 123, 166, 231
Witlof 64
Witte wijn-azijn 88, 131, 132, 154, 162
Wortel 61, 120, 132, 149, 177, 205 235, 245, 264, 278,
282, 285, 294

Z

Zachte geitenkaas 88
Zalm(filet) 173, 178
Zeebaars 181
Zeezout 31, 39, 49, 52, 94, 98, 102, 191, 192, 210, 306,
309, 316, 319, 323, 326, 334, 337
Zoete aardappel 98, 102, 120, 136, 166, 168, 173, 210,
218, 225, 245, 285, 301
Zoete rode puntpaprika 124, 238, 330
Zoete-aardappelfriet 112, 127
Zongedroogde tomaat 120, 181
Zonnebloempitten 64, 68, 75, 84, 87, 90, 198, 213,
316, 319, 320, 323
Zuurkool 168
Zwarte bonen (voorgekookt) 76, 97, 161, 236
Zwarte olijven 83, 87, 153, 214, 301

Bodyhappiness Afslankprogramma

jasperalblas