

Fern Green e.a.



INHOUD

Inleiding	6	Post-workout	104	Kool, venkel & varkensbuik	206	Kikkererwt & ananasrepen	324
Brandstof voor je lichaam	9	Gemberboostparfait	106	Dubbelgroene erwtensoepp	208	Smoothie van boerenkool & spinazie	326
De beste plantaardige eiwitten	13	Kruidige pompoenbowl	108	Aubergine-mangosalade	210	Energiesapje	328
Kies je recept met plantaardige eiwitten	16	Kokos & limoenbowl	110	Soep met paksoi	212	Detoxer	330
Maak je eigen energierepen & -balletjes	18	Chiabowl met bosvruchten	112	Energierijke pompoenschotel	214	Boerenkool-kokossmoothie	332
Pre-workout	20	Tropische bowl	114	Ratatouille	216	Bosvruchten-baobabsmoothie	334
Amandel-bosvruchtenbowl	22	Frambozen-kokosparfait	116	Zoete zalm met soba-noedels	218	Gewoon groen	336
Matcha & muntbowl	24	Roze macaparfait	118	Limabonen-tomatenschotel	220	Spinazie-appelsmoothie	338
Superbanaanbowl	26	Muffins met ei & bacon	120	Spring rolls	222	Banaan-haversmoothie	340
Blauwebessenbowl met haver	28	Toast met banaan	122	Noedels met zalm & paksoi	224	Meloen-kokossmoothie	342
Bietjes & bosvruchtenbowl	30	Bloemkoolcrèmesoepp	124	Blini's	226	Passievrucht-tofusmoothie	344
Amandel-pompoenbowl	32	Quinoasalade	126	Hazelnootbrownies	228	Groene eiwitsmoothie	346
Ontbijtsalade	34	Pittige tofu	128	Chocoladetaart	230	Mokka-cashewsmoothie	348
Eggs benedict met zalm	36	Tofu-tortilla's	130	Pindakaas & cacaorepen	232	Pompoen-yoghurtsmoothie	350
Crostini van tofu	38	Parelgortsalade met rode biet	132	Amandel & dadelballetjes	234	Popeye's sapje	352
Bruschetta met linzenkaviaar	40	Tempésteaks met sperziebonen	134	Abrikoos-cashewballetjes	236	Wortelsapje	354
Superomelet	42	Veggie burgers	136	Limoen-kokosijs	238		
Detoxmaaltijd	44	Burrito's	138	Bananensmoothie	240	Afvallen	356
Groene tonijnsalade	46	Mexicaanse salade	140	Jalapeño-sinaasappelsmoothie	242	Granola	358
Gevulde paprika's	48	Spinazieburgertjes	142	Verwarmende mangosmoothie	244	Aardbeienbowl	360
Groene pizza	50	Quinoa met groenten	144	Superboerenkoolsmoothie	246	Banaan-boekweitbowl	362
Colombo-zalm met geroosterde ananas	52	Dorade met spinazie à la crème	146	Cacao-kaneelsmoothie	248	Kiwi-yoghurtbowl	364
Snelle tonijnsalade	54	Mediterrane groenten	148	Psychedelische smoothie	250	Chocolade-chiapudding	366
Notenrepen met honing	56	Makreel uit de oven	150	Gemberninja	252	Groene mangobowl	368
Bietenrepen met pure chocolade	58	Prosciuttorolletjes met meloen	152	Chagamix	254	Mango & matchabowl	370
Bessen-notenrepen	60	Superbrownies	154	Earl grey en rozendrankje	256	Groene smoothiebowl	372
Appel & dadelrepen	62	Pindakaaskoekjes	156	Fruitage hennepsmoothie	258	Pannenkoekjes met gebakken perziken	374
Pinda & bananenrepen	64	Energieriep met chocolade	158	Gemengde-notensmoothie	260	Groene pannenkoek	376
Dadel & notenpastaballetjes	66	Chocolade-kokosballetjes	160	Groener dan groen	262	Detoxsalade	378
Energierepen	68	Amandel & vanillerepen	162	Framboos-dadelsmoothie	264	Tortillapizza met citroen	380
Pindakaas-chocoladeshake	70	Cacao-chiaballetjes	164	Appel-spinaziesmoothie	266	Zomerse soep	382
Paars gembersapje	72	Cranberry-açaiballetjes	166	Pina spirulina	268	Groenten op zijn Marokkaans	384
Een goed begin van de dag	74	Wafels	168	Mango-ananassmoothie	270	Sandwich van zoete aardappel	386
Mangosmoothie	76	Perzik-blauwebesssmoothie	170	Spierherstel	272	Groene salade met halloumi	388
Zoete-aardappelsapje	78	Groene smoothie met bonen	172	Boerenkool-bosvruchtenbowl	274	Tofureepjes	390
Gojibesssmoothie	80	Zoete sinaasappelsmoothie	174	Blauwebesbowl met spinazie	276	Sushi met quinoa	392
Koffie-macasmoothie	82	Sinaasappel-abrikoossmoothie	176	Groene bowl	278	Geroosterde groenten	394
Biet & cacao-smoothie	84	Aardse ananassmoothie	178	Noten-hennep-cacaobowl	280	Worteltagliatelle à la Napolitaine	396
Cashewroomdrankje	86	Citruskick	180	Pitajabowl	282	Bloemkoolpizza	398
Matcha plus	88	Bietjesmelk	182	Gebakken eieren met chorizo	284	Sobanoedels met groenten	400
Papaja-ananassmoothie	90	Perzikzachte smoothie	184	Frittata	286	Tomatentaart	402
Choco-espressosmoothie	92	Waterkerssmoothie	186	Shakshuka	288	Groentecurry	404
Pinaocolada	94	Spielopbouw	188	Fusilli met pesto	290	Shirataki-noedelschotel	406
Peer-matchasmoothie	96	Bosvruchten-hennepbowl	190	Kokossoep	292	Kleurige salade met croutons	408
Hazelnoot-macasmoothie	98	Gember-perzikbowl	192	Taboulé van kikkererwten	294	Hartige muffins vol vitaminen	410
Papaja-spinaziesmoothie	100	Bramen-spinaziebowl	194	Superbouillon	296	Matcha & chocoldeballetjes	412
Blauwebessensmoothie	102	Mango-yoghurtbowl	196	Minestrone van kikkererwten	298	Kokos & dadelballetjes	414
		Sinaasappel-kokosparfait	198	Kip alla cacciatora met sperziebonen	300	Banaan & lijnzaadrepen	416
		Krokante boekweitbowl met bessen	200	Chili sin carne	302	Gekruide appelrepen	418
		Citrusvruchten met yoghurt	202	Kruidige varkensrollade met pompoen	304	Citroencupcakes met matchaglazuur	420
		Kippensoep	204	Hachee van boerenkool & witte bonen	306	Aardbeienijslolly's	422
				Lentepasta	308	Lavendel-amandeldrank	424
				Kipschotel	310	Kokos-matchadrink	426
				Speltschotel	312	Hibiscus-muntthee	428
				Minitaco's	314	Kurkuma-kokossmoothie	430
				Falafel	316	Zoete-aardappelsmoothie	432
				Bananenbrood	318	Vetverbrander	434
				Cashew-granolarepen	320	Rodebietensapje	436
				Pitten-zadenrepen	322	Spruitjessapje	438
						Register	440

INLEIDING

Sporten is in allerlei opzichten goed voor je lijf, maar zonder goede voeding kom je niet ver. Het is belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen – niet alleen vóór het sporten, maar ook erna. Door de juiste maaltijden, drankjes en snacks te kiezen, zorg je ervoor dat jouw lijf optimaal kan presteren en herstellen. In dit boek vind je daarom talloze recepten die jouw lijf kunnen ondersteunen, waardoor jij je sterker en vitaler kunt voelen.

Je algehele gezondheid

Alle recepten in dit boek dragen bij aan je algehele gezondheid en zijn daardoor ook geschikt om te bereiden als je er simpelweg zin in hebt. Heb je zin in een recept dat in PRE-WORK-OUT staat, maar heb je al gesport? Ga vooral je gang! Alle recepten zitten bomvol eiwitten, vitamines, mineralen en andere gezonde voedingsstoffen en zijn daardoor geschikt om op ieder moment van de dag te nuttigen, wat je ook aan het doen bent of van plan bent om te doen. Wij raden je aan om je maaltijden of drankjes van tevoren te maken, als het recept dit toelaat. Het scheelt een hoop tijd (en energie!) als je je maaltijd, snack of drank niet voor óf na je work-out hoeft te bereiden.

Maaltijden voor ieder sportmoment

Hebben je spieren behoefte aan een oppepper na een work-out? Heb jij een energieboost nodig omdat je een zware wedstrijd voor de boeg hebt? Wil je jouw lijf een extraatje geven om

nóg beter te kunnen presteren? In *Superfit* vind je voor elk sportmoment een geschikte (lichte) maaltijd, drank of snack. Het boek is opgedeeld in vijf hoofdstukken, zodat je gemakkelijk een recept kunt vinden dat op dat moment aansluit op jouw wensen en behoeften. Ook staan er bij elk recept extra gezondheidsvoordelen: des te meer reden om de keuken in te duiken en je te laten verrassen door overheerlijke gezonde gerechten.

Hydrateren

Naast gezonde voeding is gehydrateerd blijven onmisbaar vóór, tijdens én na het sporten. Tijdens het sporten verbrand je niet alleen veel calorieën, maar zweet je ook veel. Je verliest dus veel vocht, wat je moet aanvullen. Je kunt water drinken of kiezen voor een sportdrink. Deze laatste categorie bevat koolhydraten en elektrolyten die vocht vasthouden, zodat je niet uitdroogt. In dit boek vind je verschillende smoothies, sapjes en andere drankjes, met ieder zijn eigen gezondheidsvoordeel.



BIETJES & BOSVRUCHTENBOWL

Voor: 1 persoon – Bereiding: 10 minuten



INGREDIËNTEN

1 klein bietje, geschild, in stukjes • 1 handje spinazie • ¼ kleine avocado
80 g blauwe bessen uit de vriezer • 75 g frambozen uit de vriezer
180 ml ongezoete plantaardige melk (noten-, soja-, rijst- of havermelk)
1 eetlepel chiazaad • ½ theelepel kaneel • 1 theelepel vanille-extract
2 medjoul-dadels, ontpit

TOPPING

1 eetlepel kokoschaafsel • 3 aardbeien, in plakjes
1 eetlepel frambozen • 1 eetlepel blauwe bessen
1 eetlepel rauwe pecannoten, grofgehakt

Bietensap bevat veel nitraat en zou de prestaties en het uithoudingsvermogen van veel sporters verbeteren.

Rijk aan vitamines • Geeft energie • Ontstekingsremmend



Pureer alle ingrediënten, behalve die voor de topping, in de blender tot het een gladde smoothie is. Schenk in een kom en maak af met het kokoschaafsel, fruit en de noten.

MANGOSMOOTHIE

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

3 grote mango's • 2 handjes boerenkool • 1 theelepel chiazaad

Boerenkool bevordert je uithoudingsvermogen en zorgt ervoor dat je nóg langer kunt sporten.

Stimulerend • Goed voor het bloed • Geeft energie



Meng de ingrediënten in de blender. Voeg water toe om de gewenste dikte van de smoothie te krijgen, want het chiazaad zal de smoothie doen uitzetten.

BIETENREPEN MET PURE CHOCOLADE

Voor: 16 repen

Bereiding: 30 minuten, plus 1 nacht koelen



INGREDIËNTEN

250 g biet, gekookt • 5 eetlepels honing, bij voorkeur rauwe
40 g havermout • 180 g soja eiwitpoeder met aardbeismaak
30 g gedroogde aardbeien, fijngesneden • 100 g purechocoladedruppels

Biet bevat tryptofaan, een aminozuur dat een ontspannende werking op de geest heeft en een goed gevoel geeft.

Rijk aan vitamines • Goed voor het bloed • Stimulerend



Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier. Doe de biet en de honing in de kom van een keukenmachine en laat de machine draaien totdat er een glad mengsel is ontstaan. Meng in een kom de havermout, het eiwitpoeder en de gedroogde aardbeien, en roer dit door het bietenmengsel. Druk het geheel in de bakvorm. Laat in een pan met antiaanbaklaag op laag vuur de chocoladechips smelten en verdeel deze over de bovenkant van het mengsel. Zet de vorm een nacht in de koelkast. Haal uit de vorm en snijd in 16 repen. Bewaar deze in de koelkast.

TEMPÉSTEAKS MET SPERZIEBONEN

Voor: 4 personen – Bereiding: 20 minuten, plus 30 minuten marineren



INGREDIËNTEN

225 g tempé • 3 eetlepels sojasaus • 3 eetlepels ahornsiroop
1 theelepel sambal • 1 theelepel rijstazijn • 1 knoflookteen, geraspt
200 g sperziebonen, afgehaald • 1 sjalotje, gesnipperd
1 eetlepel zwart sesamzaad • 1 eetlepel olijfolie, om te besprenkelen
zout en peper

Tempé is een goede bron van plantaardige eiwitten en perfect om te nuttigen na een (zware) training.

Rijk aan eiwitten • Geeft energie • Goed voor het bloed



Snijd de tempé in 4 plakken en die weer in tweeën. Meng in een kom de sojasaus, de ahornsiroop, de sambal, de azijn en de knoflook. Laat de tempé hierin 30 minuten marineren. Kook de sperziebonen 5 minuten in een pan heet water gaar. Verwarm intussen de grill voor en rooster de tempé 3 minuten aan elke kant, waarbij je deze met de marinade bedruipt. Giet de sperziebonen af; doe het sjalotje en het sesamzaad erbij. Besprenkel met een beetje olijfolie en breng op smaak. Serveer de tempé op een bedje van sperziebonen.

ZOETE SINAASAPPELSMOOTHIE

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

240 ml bruine-rijstmelk
200 g zoete aardappel, gekookt, afgekoeld en gepureerd
2 sinaasappels, geschild en gehalveerd • een snufje kaneel

Sinaasappels zijn rijk aan vitamine C, die het immuunsysteem een boost geven en de huid herstellen bij schade door de zon.

Rijk aan vitaminen • Rijk aan mineralen • Geeft energie



Doe alle ingrediënten in een blender en zet deze aan tot je een gladde smoothie hebt.

KIPSCHOTEL

Voor: 2 personen – Bereiding: 25 minuten



INGREDIËNTEN

1 eetlepel olijfolie • 1 kleine rode ui, in kwarten • 2 kippendijfilets
125 ml witte wijn • de blaadjes van 1 takje rozemarijn
125 ml gevogeltebouillon • 100 g artisjokharten uit blik
50 g cavolo-nerobladd, in stukjes • 125 ml crème fraîche, op kamertemperatuur
zout en peper

Deze smakelijke kipschotel geeft jouw lichaam dé perfecte oppepper na een zware work-out.

Geeft kracht aan het lichaam • Boost voor het immuunsysteem • Botversterkend



Verhit de olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur. Fruit hierin de stukken ui gedurende 4 minuten en voeg de kippendijfilets toe. Blus af met de witte wijn en voeg de rozemarijn toe. Breng aan de kook. Schenk de gevogeltebouillon erbij en voeg dan de artisjokharten en koolbladeren toe. Breng op smaak met zout en peper en stoof alles afgedekt 5 minuten, tot de kip gaar is. Haal het deksel eraf en laat het vocht inkoken. Zet het vuur laag en roer de crème fraîche erdoor. Verdeel over 2 kommen.

BANANENBROOD

Voor: 1 groot brood – Bereiding: 1 uur



INGREDIËNTEN

plantaardige olie, om de vorm mee in te vetten
225 g bloem, plus wat extra om te bestuiven
100 g zachte boter • 120 g ongezoete appelmoes
2 grote eieren • 40 ml Grieks yoghurt • 1 theelepel vanille-extract
300 g rijpe bananen, fijngeprakt • 1 theelepel baking soda
1 snuffe zout • 1 theelepel pimentpoeder • 2 eetlepels melk • 125 g rozijnen
75 g walnoten, fijngehakt

Bananenbrood is dé perfecte manier om banaan te eten en deze versie zit vol met goede voedingsstoffen.

Botversterkend • Boost voor het immuunsysteem • Goed voor de darmen



Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een cakevorm van 25 x 12 cm in met olie en bestuif hem met bloem. Klop de boter en de appelmoes in een kom tot een romige substantie (het is niet erg als er nog wat klontjes in zitten). Roer de eieren er achter elkaar door, dan de yoghurt, het vanille-extract en de bananen. Meng in een andere kom de bloem, de baking soda, het zout en het pimentpoeder. Doe de droge ingrediënten bij het bananenmengsel, en voeg tegelijk beetje voor beetje de melk toe. Roer er tot slot de rozijnen en de walnoten door. Schep het beslag in de cakevorm, strijk de bovenkant glad en zet 40 minuten in de oven of totdat de punt van een mes dat je erin steekt, er schoon weer uitkomt. Laat 5 minuten in de cakevorm rusten en laat vervolgens op een rooster afkoelen.