

Carolina van Dorenmalen

HET  
GELUKS  
DIEET



CARRERA  
culinair



---

Voorwoord // 07

Mijn verhaal:  
geluk bij een ongeluk // 08

### **HET GELUKSDIEET**

Hoe werkt dit boek? // 20

#### **WEEK 1:**

### **LIEVE CALORIEËN & LEGE CALORIEËN**

Afvallen // emotie-eten //  
bewustwording // 25

Regulier eetschema // 30

Vegetarisch eetschema // 32

Vegan eetschema // 34

Recepten // 37

#### **WEEK 2:**

### **INSPANNING & ONTSPANNING**

Bewegen zonder te sporten  
// goed slapen // 69

Regulier eetschema // 76

Vegetarisch eetschema // 78

Vegan eetschema // 80

Recepten // 83

#### **WEEK 3:**

### **BALANCE & BEAUTY**

Cyclus & hormonen // zelfliefde //  
(food for) beauty // 113

Regulier eetschema // 120

Vegetarisch eetschema // 122

Vegan eetschema // 124

Recepten // 127

#### **WEEK 4:**

### **CORTISOL & ENDORFINE**

Werkdruk // ontstressen //  
sociale media // 159

Regulier eetschema // 166

Vegetarisch eetschema // 168

Vegan eetschema // 170

Recepten // 173

### **JOUW GELUKSDIEET**

Hoe nu verder? // 203

Boodschappenlijstjes // 207

Register // 219

Dankwoord // 220



---

# h

et boek dat je nu in handen hebt, is gebaseerd op een waargebeurd verhaal. Een persoonlijk verhaal. En een verdrietig verhaal. Een verhaal dat laat zien dat geluk en verdriet soms heel dicht bij elkaar liggen en dat ongelukkige gebeurtenissen het begin kunnen zijn van nieuw en groots geluk. Voordat je nu denkt: lekker sip begin, heb ik het verkeerde boek gekocht? Dit verhaal eindigt zoals iedere Disney-film of sprookjesboek: *happily ever after*. Voor mij en voor jou.

Het ene moment ben je de auteur van *Geluksfactor 10*, even later ben je de *owner* van je eigen geluksfactor 0. Inderdaad: de vrouw die pleitte voor het eeuwige geluk, is zelf *rock bottom* gegaan. En hoe. Maar ik ben ook weer *sky-high* gegaan. De clichés zijn dus waar: eerst bergafwaarts gaan om vervolgens te kunnen pieken. Het afgelopen jaar is er veel gebeurd en een hoop veranderd. Dat alles heeft geleid tot iets heel moois, namelijk het geluksdieet.

Geluk heeft voor mij een nieuwe betekenis gekregen. Zowel mijn fysieke als mentale gezondheid verkeren in hun sterkste dimensie ooit. Een beweging van binnen naar buiten. Dit is de weg die jij ook zult bewandelen tijdens de vier weken van het geluksdieet. Een moedige, verrijkende en oh zo liefdevolle weg naar jouw gelukkigste en gezondste jij in lichaam en geest.

*Het geluksdieet* onderschrijft de relatie tussen gezonde voeding en intens geluk. Voeding is brandstof, een medicijn voor jouw persoonlijke geluksdieet. Een investering voor het leven die ik iedere vrouw gun. En een investering waarvan ik weet dat hij ook voor jou zal werken. Dat beloof ik je bij deze!

Liefs,  
**Carolina**

# GELUK BIJ een ongeluk

Ruim dertig jaar geleden werd ik als eerste kind in ons gezin geboren. Mijn ouders waren zelf rond de dertig toen ze, tijdens een werkuittje naar Mallorca in april 1975, verliefd werden. Nadat mijn vader zijn best deed om mijn moeder te veroveren, was het mijn moeder die snel in het huwelijksbootje wilde stappen. Twee jaar later, op 14 april, werd ik geboren: Geertruida Carolina van Dorenmalen. Geertruida omdat mijn moeder, grootmoeder, overgrootmoeder en de generaties daarvoor diezelfde naam dragen. Carolina omdat mijn vader prinses Caroline van Monaco zo'n mooie verschijning vond. Al vond mijn moeder Claudia ook een erg mooie naam. Vier jaar later gaven ze mij een zusje dat de naam Claudia kreeg. Ons gezin was compleet.

## Strebertje

Terugkijkend op mijn jeugd voel ik mij gezegend. Onze ouders hebben hard gewerkt om ons alles te kunnen geven. Ik had een leuke slaapkamer die vol hing met posters uit de Tina, een lieve-

lingsdekbedovertrek van *Belle en het Beest* (ik wilde haar het liefst zijn) en een knuffel: Aapie. Ik kreeg deze bij mijn geboorte van mijn oma en stiekem slaap ik er nog steeds mee, inmiddels wel kaalgenuffeld. Hij draagt een jurkje, een zelfgemaakte ketting en de ene arm is langer dan de andere doordat ik hem er altijd aan vasthield als ik aan het duimen was. Hij is mijn 'beste vriend' en ik ben blij dat hij er nog is; zo heb ik het gevoel dat mijn lieve oma een klein beetje bij me is.

Ik mocht al mijn uiteenlopende hobby's – van ballet tot schaken en van tennis tot beeldjes schilderen – beoefenen en ik heb geen schoolreisje gemist. Ik herinner me mooie vakanties met het gezin, vriendinnetjes mochten altijd komen spelen en mijn ouders waren aanwezig bij elke danswedstrijd.

Er was eigenlijk maar één regel bij ons thuis: je doet goed je best op school. Nou, dat is gelukt.



“  
HAPPINESS  
COMES IN WAVES,  
IT WILL FIND  
*you again*  
”



# HOE WERKT *dit boek?*

**HOPELIJK BEN JE NA HET LEZEN VAN MIJN PERSOONLIJKE VERHAAL NIEUWSGIERIG GEWORDEN NAAR MIJN METHODE. HET GELUKSDIEET IS EEN PRAKTISCH WERKBOEK EN BEDOELD OM JOU IN VIER WEKEN DE ULTIEME GELUKS- EN GEZONDHEIDSBOOST TE GEVEN DIE JE VAN TOP TOT TEEN ZULT VOELEN. IN ZOWEL LICHAAM ALS GEEST.**

Het geluksdieet bestaat uit vier eetschema's, speciaal ontwikkeld voor vrouwen. Voor alle vrouwen, dus naast het reguliere schema heb ik ook vega en vegan schema's gemaakt. Vier weken lang wordt gezonde voeding ingezet als brandstof en als medicijn voor jouw eigen geluksdieet. Van mentale gezondheid komt fysieke gezondheid en vice versa. En dit is precies waar we samen aan gaan werken.

## **Meten is weten**

Jij hebt dit boek in handen omdat je graag zou willen groeien in jouw gezondheid en geluk.

Je hebt wensen en bepaalde resultaten voor ogen. En dat gaat ook gebeuren. Omdat je sommige resultaten met het oog niet kunt waarnemen, ze je misschien zullen ontglippen of je je er niet eens bewust van bent, wil ik je vragen elke week te beginnen met de *Track & chase* (zie p. 27). Deze korte momenten van stilstaan en blij worden van jouw vooruitgang, zullen gedurende het proces bijdragen aan jouw motivatie.

# 20

*hoe werkt dit boek?*

## **DE VOLGENDE ONDERWERPEN KOMEN AAN BOD:**

### **Week 1**

#### **LIEVE CALORIEËN & LEGE CALORIEËN**

afvallen // emotie-eten //  
bewustwording

### **Week 2**

#### **INSPANNING & ONTSPANNING**

bewegen zonder te sporten //  
goed slapen

### **Week 3**

#### **BALANCE & BEAUTY**

cyclus & hormonen // zelfliefde //  
(food for) beauty

### **Week 4**

#### **CORTISOL & ENDORFINE**

werkdruk // ontstressen //  
sociale media

Om je kennis te laten maken met de kracht van voeding, heb ik verschillende onderwerpen verwerkt in de eetschema's. Elke week zoom ik in op andere onderwerpen om je zo langzaam mee te nemen in de wereld van de vrouw. Voor mij past een té strenge aanpak niet bij het nastreven van geluk. Ik geloof dat een portie gezonde vrijheid en persoonlijke voorkeuren daar wél bij passen. Daarom heb ik per week verschillende schema's gemaakt en kun je kiezen wat het beste bij jou past:

**Regulier schema:** *vlees, gevogelte & vis*

**Vegetarisch schema:** *zonder vlees en vis*

**Vegan schema:** *zonder dierlijke producten*

Alle eetschema's zijn erop gericht je aan het einde van de vier weken in de spiegel het positieve effect te laten zien van wat je hebt gegeten. Ook vanbinnen ga je het voelen! Je gaat ervaren, leren, doen, zien, voelen, grenzen doorbreken en resultaat bereiken.

De recepten zijn makkelijk en snel te bereiden met relatief weinig, goed verkrijgbare én betaalbare ingrediënten. Ik neem je bij de hand en we gaan er samen stap voor stap doorheen. Vertrouw op mij, vertrouw op jezelf en laat je positief verrassen!

# 21



## WEEK 1

# LIEVE CALORIEËN & lege calorieën

### Afvallen // emotie-eten // bewustwording

Als ik door de jaren heen iets heb geleerd, dan is het wel dat niet alles direct lukt wanneer je aan iets nieuws begint. En dat is niet erg, want vallen en opstaan is goed, leerzaam en onderdeel van vooruitgang. Tijdens mijn reis naar een gezond BMI (Body Mass Index) heb ik juist door vallen en opstaan geleerd hoe mijn lichaam werkt. Leren door te doen, met zo nu en dan een hobbel op de weg, maakt je sterker en wijzer. En wist je dat iedereen tegenslagen heeft? Ja, ook de Kardashians. Wie tegenslagen goed kan doorstaan, is veerkrachtig.

#### Afvallen

Om 17 kilo te verliezen heb ik bijna alle (crash) diëten, foodtrends, sapjes en kuurtjes geprobeerd. Al meer dan tien jaar ben ik bezig met

mijn gewicht en zeker de eerste jaren was ik veel aan het jojoën. Het afvallen lukte mij wel, maar het slank blijven niet. Inmiddels weet ik dat wanneer je te veel aan je lichaam wilt veranderen, door bijvoorbeeld het aantal calorieën fors te beperken, je lichaam ontregelt raakt. Door de hormonale disbalans krijg je juist meer behoefte aan eten en bovendien wordt de vetopslag gestimuleerd. De kans bestaat dat een dieet steeds moeilijker wordt om vol te houden en je uiteindelijk weer vervalt in je oude eetpatroon. Daarom ging ik op zoek naar een manier van eten die niet tijdelijk is. Ik wilde gewicht verliezen én mijn nieuwe gewicht behouden op een manier die makkelijker vol te houden was. Een manier die leuk is, waar ik van kan genieten en die helemaal bij mij past. Zonder al te veel restricties!

### Wat we met voeding kunnen en willen bereiken

Door geleidelijk gewicht te verliezen raak je hormonaal niet ontregelt en behaal je op lange termijn betere resultaten dan wanneer je snel wilt afvallen. De aankomende vier weken ontwikkel je een verantwoord eetpatroon, boordevol essentiële voedingsstoffen ter bevordering van je gewicht en energie. Een patroon dat makkelijk vol te houden is, waar je van kunt genieten en waarbij voeding voedzaam, gezond, lekker én gevarieerd is. We gaan voeding gebruiken om de juiste energiebalans te creëren, zodat je lichaam optimaal kan functioneren en je de positieve impact zal gaan merken aan je gewicht.

### Emotie-eten

Als jij net als ik een emotionele eter bent, is het niet verstandig om het afvallen streng aan te pakken. Een veelvoorkomende reactie op negatieve gevoelens (stress, depressie, angst, neerslachtigheid, onzekerheid, etc.) is een verminderde eetlust. Een emotionele eter ervaart juist een contrareactie en krijgt bij dezelfde emoties behoefte aan eten. Eetbuien komen vaak door een opeenstapeling van negatieve emoties, waardoor je iets gaat zoeken om je wat blijer te voelen. Als je gaat snacken voel je je tijdelijk even wat beter. Met de nadruk op even. Want vaak volgt er na een eetbui spijt. Het is het allerbelangrijkste dat je leert om op een andere manier met je negatieve emoties om te gaan. Dat je leert om patronen in je eetgedrag te herkennen en ongezonde eetgewoontes om te buigen naar nieuwe *healthy habits*.

### Wat we met voeding kunnen doen

Als je bent afgevallen en lekkerder in je vel zit, zul je merken dat je emoties positief veranderen. Doordat je je beter voelt, worden je emoties stabiel. En doordat je het zelf hebt bereikt,

voel je je trots en ga je anders tegen dingen aankijken. In de eetschema's die je gaat volgen, heb ik ervoor gezorgd dat je geen trek zult hebben, gewoon mag snacken, je blijdschap uit je voeding haalt en positieve emoties gaat ervaren.

### Bewustwording

Een veelgemaakte fout bij afvallen is dat we onbewust eten. Wist je dat bijna alles wat we doen automatisch gaat? Het zijn gewoontes geworden. Door bewuster te gaan eten, kun je oude en ongezonde gewoontes doorbreken en ze makkelijker omzetten in nieuwe, gezonde gewoontes. Bewust eten draait om bewust worden van het lichaam, je gevoelens en je gedachten. Om bewuster te gaan eten is het belangrijk er eerst achter te komen welke emoties en gedachten bepaalde voeding bij jou oproept, of jou aanstuurt om te gaan eten. Je emoties en gedachten hebben namelijk een belangrijke invloed op je eetgedrag. Bewustwording kan jou helpen om beter om te gaan met je voeding en uiteindelijk balans aan te brengen in jouw systeem.

### Wat we met voeding kunnen doen

De komende vier weken volg je eetschema's die ervoor zullen zorgen dat jouw eetgedrag positief voor jou gaat werken en dat jouw lichaam, gevoelens en gedachten in balans zullen brengen. Dit is een gezonde en effectieve manier om je gewicht van binnenuit evenwichtig te maken. Omdat je heel bewust aan de slag gaat met boodschappen, vooruitwerken en maaltijden maken en eten, maken we een verstaalslag naar bewustwording van eten. Aan het begin van het traject zul je hier misschien niet gelijk iets van merken, maar gaandeweg zullen de ontwikkelingen je vanzelf opvallen.

### Track & chase week 1

Vul bij aanvang van iedere week onderstaand schema in. Wees eerlijk, alleen dan maak je naarmate de vier weken vorderen je vooruitgang écht inzichtelijk.

1. Als ik 's ochtends wakker word voel ik me energiek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik heb het gevoel dat ik goed voor mezelf zorg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mijn leven is leuk en geeft me energie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik word blij van de mensen om me heen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mijn lichaam voelt sterk en in balans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mijn gedachten zijn positief	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik ben optimistisch over mijn krachten en over wat ik waard ben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Aan het eind van de dag ben ik een tevreden mens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik durf mijn angsten en onzekerheden te overwinnen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Als ik in de spiegel kijk, ben ik dankbaar voor wat ik heb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik doe dingen die ik belangrijk vind en die mij gelukkig maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik vind geluk en schoonheid in kleine dingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Als ik mijn ogen sluit, voel ik vreugde en rust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ik durf voor mezelf te kiezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Handig:**  
het bood-  
schappenlijstje  
voor dit eet-  
schema vind  
je op p. 207.

regulier eetschema

## REGULIER

### Maandag

- ONTBIJT** 2 mini apple-pie-pancakes (beslag ½ banaan // 30 g havermout // 1 ei // 2 eiwitten - topping 1 el magere kwark // 1 tl kaneelpoeder // 2 tl water // ½ appel)
- SNACK** 2 rijstwafels met 1 el pindakaas
- LUNCH** **Groen-groener-groenst fetasalade** (zie p. 49)
- SNACK** 1 banaan
- DINER** Kipnuggets (voor de nuggets 100 g kipfilet // 1 ei // 30 g havermout // 1 el olijfolie om in te bakken - serveren met 250 g broccoli, gekookt // 150 g zoete-aardappel-frietjes uit de oven)
- SNACK** 150 g magere kwark met ½ tl cacaopoeder

### Dinsdag

- ONTBIJT** **Egg-cited: ei uit de oven** (zie p. 42)
- SNACK** 1 appel
- LUNCH** 1 volkorenwrap (beleggen met 1 tl pesto // ½ avocado // 50 g feta // handje rucola // 30 g rode ui // zout en peper)
- SNACK** 1 volkorencracker met 1 el pindakaas
- DINER** **Buon appetito paddenstoelenrisotto** (zie p. 53)
- SNACK** 150 g magere kwark met ½ tl kaneelpoeder

### Woensdag

- ONTBIJT** **Hug that pindakaas mug** (zie p. 38)
- SNACK** 1 volkorencracker (beleggen met 1 handje rucola // 30 g cottage cheese // zout en peper)
- LUNCH** 2 sneetjes zuurdesembrood (beleggen met 2 el hummus // 100 g gegrilde courgette // 1 el geroosterde pijnboompitten)
- SNACK** 2 mandarijnen
- DINER** Kip met bulgur en roerbakgroenten (100 g kipfilet // 250 g roerbakgroenten // 1 el olijfolie om in te bakken // 75 g bulgur // zout en peper)
- SNACK** 30 g pecannoten

### Donderdag

- ONTBIJT** **Thursday toast tarte Tatin** (zie p. 41)
- SNACK** 2 nectarines met ½ tl kaneelpoeder
- LUNCH** Oosterse maaltijdsalade met kikkererwten (60 g sla // ¼ komkommer // ½ courgette // 1 paprika en 1 ui (gebakken in 1 el olijfolie) // 50 g kikkererwten uit blik (15 min geroosterd op 200 °C in 1 el olijfolie en wat zout) // 1 tl sojasaus // zout en peper)

30

regulier eetschema

- SNACK** 2 rijstwafels (beleggen met 60 g cottage cheese // plakjes komkommer // peper)
- DINER** Gadogado (1 gekookt ei // ½ paksoi, 50 g wortel, 200 g bloemkool, 75 g sperziebonen en 20 g taugé, fijngesneden en geblancheerd. Spoel na met koud stromend water // ½ komkommer (in plakjes) - pindasaus 1 el pindakaas // 1 tl olijfolie // serveren met 1 rijstwafel)
- SNACK** 30 g pecannoten

### Vrijdag

- ONTBIJT** Banana milkshake (½ bevroren banaan // ½ bevroren mango // 1 el magere kwark // 30 g havermout // 50 ml water)
- SNACK** 2 rijstwafels met 1 el pindakaas
- LUNCH** Sandwich caprese (2 sneetjes zuurdesembrood // beleggen met 1 tl pesto // 1 tomaat // 30 g mozzarella light // 1 el geroosterde pijnboompitten)
- SNACK** Geroosterde kikkererwten (100 g kikkererwten uit blik // ½ el olijfolie // paprika-poeder // chilipoeder // knoflookpoeder // zout // 15 min op 200 °C)
- DINER** **Vegan pad Thai(land)** (zie p. 54)
- SNACK** 150 g magere kwark met ½ tl cacaopoeder

### Zaterdag

- ONTBIJT** **Ontbijtje met gebakken banana ooh-nana** (zie p. 45)
- SNACK** 2 volkorencrackers met doperwtenspread (50 g doperwten uit blik, ½ el olijfolie, paprikapoeder, chilipoeder, knoflookpoeder en zout en peper)
- LUNCH** Tosti (2 sneetjes zuurdesembrood // beleggen met 40 g gegrilde aubergine // 30 g zongedroogde tomaatjes // 30 g mozzarella light // zout en peper)
- SNACK** 2 mandarijnen
- DINER** **Hola Mexicaanse tortilla met dips** (zie p. 57)
- SNACK** 150 g magere kwark met ½ tl kaneelpoeder

### Zondag

- ONTBIJT** Teddy Pear havermoutje uit de oven (30 g havermout // 1 ei // 1 tl kokosolie // 15 g rozijnen // ½ tl kaneelpoeder // 100 ml ongezoete amandelmelk. Verwarm 15 min in de oven (180 °C) - topping 1 el magere kwark // ½ peer // 10 g pecannoten)
- SNACK** 2 nectarines met ½ tl kaneelpoeder
- LUNCH** **Vegan club sandwich** (zie p. 50)
- SNACK** 2 rijstwafels met 1 el pindakaas
- DINER** **Wortel-tomatensoep met linzen en liefde** (zie p. 58)
- SNACK** 150 g magere kwark met ½ tl cacaopoeder

31

themarecept: afvallen

# Mais fritters met citroen- dille-yoghurtsaus

## INGREDIËNTEN

2 grote maiskolven // 75 g speltbloem // 75 g havermeel // 1 tl bakpoeder // 1 ei // 1 teen knoflook, fijngehakt // 1 lente-ui // 5 g bieslook // 75 g magere yoghurt // 1 el verse dille // 1 citroen, sap // 1 el kappertjes // olijfolie, om in te bakken // zout en peper

*Vegan style: vervang het ei dan door 2-4 eetlepels gekookte haverhout en de magere yoghurt door sojagoghurt.*

## BEREIDING

1. Breng, als je verse maiskolven hebt, een grote pan met licht gezouten water aan de kook. Verwijder de schutbladen en de draden van de maiskolven en laat ze 10 tot 12 minuten met een deksel op de pan koken. Snijd de korrels van de maiskolven.
2. Meng de speltbloem, havermeel en het bakpoeder in een kom. Kluts het ei in een andere kom en voeg toe aan het bloemmengsel. Hak het knoflook fijn en voeg samen met flink wat zout en peper, toe. Meng tot een geheel. Snijd de lente-ui en bieslook fijn, en voeg samen met de maiskorrels toe aan het beslag. Meng goed.
3. Verhit olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en gebruik een eetlepel om maiskoekjes in de pan te leggen. Druk iets aan met de achterkant van de lepel. Bak aan beide kanten mooi goudbruin en herhaal tot het beslag op is. Laat de mais fritters een beetje afkoelen op een bord, zodat ze extra crispy worden.
4. Meng voor de saus de magere yoghurt met fijngehakte dille, het citroensap, grof gehakte kappertjes en wat zout en peper in een kom.
5. Serveer de mais fritters met de citroen-dille-yoghurtsaus.



# Hmm breakfast... blueberry kwarkbol

## INGREDIËNTEN

30 g bosbessen // 30 g amandelmeel // 150 g magere kwark //  
1 el bakpoeder // 1 ei // 1 tl ricotta // zout

*Vegan style: vervang het ei door ½ gepureerde rijpe banaan  
en de ricotta door vegan roomkaas.*

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Meng het amandelmeel, de magere kwark, het bakpoeder, ei, en wat zout goed door elkaar. Voeg de bosbessen toe en roer nog een keer goed.
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het deeg met twee lepels in een bol of bolletjes (afhankelijk van hoe groot je ze maakt). Bak de bol(letjes) 20 minuten in de oven tot goudbruin en laat even afkoelen.
4. Serveer met de ricotta.

**Tip!** Zowel warm als koud superlekker!





diner

## Vegan green tempeh bowl

### INGREDIËNTEN

75 g bulgur // 75 g tempeh // 125 g broccoli // 50 g peultjes // ¼ komkommer // 50 g edamame // 20 g cashewnoten, ongezouten // olijfolie, om in te bakken

### BEREIDING

1. Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tempeh in kleine blokjes.
2. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de tempeh ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur, zodat de tempeh een beetje knapperig wordt. Breng intussen een pan met water aan de kook en kook hierin de peultjes 5 tot 7 minuten en de broccoli 4 tot 5 minuten. Snijd de komkommer in blokjes.
3. Maak een bowl: schep eerst de bulgur erin en leg daarop de tempeh, komkommer, edamame, peultjes en broccoli, en garneer met de cashewnoten (eventueel verkruimeld).

**Extra smaak?** Rooster de cashewnoten enkele minuten in een droge koekenpan. Let op dat ze niet verbranden.

# Vega, vrienden en vrijmibo: nacho ovenschotel

## INGREDIËNTEN

3 volkorenwraps // 2 el olijfolie + extra om in te smeren // 150 g kidneybonen uit blik // 1 lente-ui // 1 tomaat // 1 teen knoflook // 1 avocado // 1 limoen, sap // 2 el crème fraîche // zout en peper // optioneel: 30 g geraspte kaas

Verder nodig: bakpapier

*Vegan style: vervang de crème fraîche door creamy oat fraîche (online verkrijgbaar).*

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 220 °C. Bestrijk de volkorenwraps met wat olijfolie en snijd (of knip!) elke wrap in acht 'pizzapunten'. Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat en bak ze in 6 tot 7 minuten goudbruin tot ze knapperig zijn. Laat ze afkoelen voor een extra crispy bite.
2. Verwarm intussen de kidneybonen en snijd de lente-ui in ringetjes.
3. Meng 1 eetlepel olijfolie, tomaat in kleine stukjes gesneden, ½ teen knoflook en wat zout en peper in een kommetje. Meng in een andere kom met een vork de avocado (geschild en ontpit), ½ teen knoflook, wat zout en peper en het limoensap.
4. Leg de nacho's op een schaal of diep bord, leg de tomatensalsa erop, de guacamole, kidneybonen en de crème fraîche en serveer. Ga jij voor Carrie's cheese variant? Bestrooi de nacho's dan eerst met kaas en zet 4 minuten in de oven op grillstand tot de kaas gesmolten is. Doe vervolgens alle toppings erop en serveer.



## VEGAN

### GROENTE

6 tomaten  
 1½ avocado  
 16 cherrytomatjes  
 4 rode uien  
 2 rode paprika's  
 200 g spinazie  
 600 g zoete aardappel  
 1 handje sla naar keuze  
 1¼ komkommer  
 250 g roerbakgroenten  
 1 ui  
 60 g courgette-  
 spaghetti  
 165 g wortel  
 200 g rauwkost  
 naar keuze  
 250 g broccoli  
 300 g pompoen  
 1 handje ijsbergsla

### FRUIT

6½ banaan  
 2 mandarijnen  
 2 nectarines  
 2 appels  
 150 g rood fruit  
 15 g blauwe bessen/  
 bosbessen

### GRANEN/ZADEN/PITTEN

180 g haverhout  
 1 el chiazaad  
 8 rijstwafels

10 sneetjes zuurdesem-  
 brood  
 2 volkorenwraps  
 14 volkorencrackers  
 75 g bulgur  
 75 g speltmeel  
 2 volkoren pitabroodjes

### VEES- EN VISVERVANGERS

140 g vegan gehakt  
 130 g vegan kipfilet  
 1 vegan visburger

### ZUIVELVERVANGERS

900 g sojayoghurt  
 1 el vegan roomkaas

### UIT POT OF PAK OF BLIK

9 el hummus  
 50 g chilibonen, uit blik  
 30 g tomatenblokjes,  
 uit blik  
 40 g pure chocolade  
 (minimaal 80%)  
 2 el gebroken lijnzaad  
 180 g amandelmeel  
 60 g falafel  
 375 g tofoe  
 60 g zwarte olijven  
 1 groentebouillonblokje  
 100 g gezeefde tomaten  
 1 el tomatenpuree  
 545 ml ongezoete  
 amandelmelk

4 el pindakaas  
 75 g tempeh  
 425 g kikkererwten,  
 uit blik  
 300 ml groentebouillon

### NOTEN

75 gr pecannoten  
 30 g walnoten

### OLIE

9 el olijfolie  
 2 el kokosolie

### SMAAKMAKERS

#### EN OPTIONEEL

speculaaskruiden  
 kaneelpoeder  
 1 tl ahornsiroop  
 cacao poeder  
 5 tenen knoflook  
 paprikapoeder  
 komijnpoeder  
 chilivlokken  
 kerriepoeder  
 sap van 1 citroen  
 bieslook  
 2¼ tl bakpoeder  
 1 cm verse gember  
 kurkuma  
 korianderzaad  
 karwijzaad  
 cayennepeper  
 knoflookpoeder

# REGISTER

## ONTBIJT

Hug that pindakaas mug **38**  
 Thursday toast tarte Tatin **41**  
 Egg-cited: ei uit de oven **42**  
 Ontbijtje met gebakken banana ooh-nana **45**  
 Hmm breakfast... blueberry kwarkbol **84**  
 Morning minipancakes met frambozenjam **87**  
 Chip-chop chocolate chip pancakes **88**  
 Pretty pumpkin crumble **91**  
 Instagrammable smoothie bowl **128**  
 But first, chocomousse **131**  
 Torta tiramisu in een glas **132**  
 English boyfriend breakfast **136**  
 Oats parfait met rood fruit **174**  
 Blueberry havermouttaartje **177**  
 Bananencake met banana chunks **178**

## LUNCH

Groen-groener-groenst fetasalade **49**  
 Vegan Club Sandwich **50**  
 Gezonde Griekse wrap met tzatziki **92**  
 Frisse witlofsalade met appel en rozijnen **95**  
 Happy tosti geitenkaas-tomaat-pesto **98**  
 Carolina's creamy courgettesoep **101**  
 Sushi time: zalm sushirol wrap **139**  
 Klassieke New York Waldorfsalade **140**  
 Ork, ork, ork... gezonde bloemkoolsoep **143**  
 Kip-kerrie-kipsalade **181**  
 Wrap it up, wrap it falafel! **185**  
 Spread love, spread pompoenspread **186**  
 Marokkaanse kikkererwtensoepp **189**

## SNACK

Bananencake met banana chunks **178**

## DINER

Buon appetito paddenstoelenrisotto **53**  
 Vegan pad Thai(land) **54**

Hola Mexicaanse tortilla met dips **57**  
 Wortel-tomatensoepp met linzen en liefde **58**  
 Carolina's creamy courgettesoep **101**  
 JAAAAA-Aziatische maaltijdsalade met beef **102**  
 Vegetarische auberginelasagne met ricotta **105**  
 Ork, ork, ork... gezonde bloemkoolsoep **143**  
 Roti-licious **144**  
 Vegan green tempeh bowl **147**  
 Traditioneel en authentiek: mama's  
 flammkuchen **148**  
 Marokkaanse kikkererwtensoepp **189**  
 Chili con carne Carrie style **190**  
 Si, si, Italiaanse Bolognese courgetti **193**  
 Uit de keuken van het Midden-Oosten:  
 pita shoarma **194**

## THEMARECEPTEN

Afvallen: Mais fritters met Citroendille-  
 yoghurtsaus **62**  
 Emotie-eten: Choco-loco truffel bliss balls **65**  
 Bewustwording: Geroosterde bloemkoolsteaks  
 dressed up met tahinsaus **66**  
 Bewegen zonder te sporten: Crunchy choco-  
 eiwitrepn met chocoladesaus **109**  
 Slaap: Chewywalnootkoekjes met pindakaas **110**  
 Cyclus/hormonen: Super immune enhancer  
 smoothie **152**  
 Zelfliefde (body positivity): De Foodie-ness  
 Wellingtontaart **155**  
 Food for beauty: Cute carrot cake bites  
 met frosting **156**  
 Werkdruk en (de-)stress: Asian broccolisalade  
 met pindasaus en cashews **199**  
 Social media: Vega, vrienden en vrijmibo:  
 nacho ovenschotel **200**