

56 RECEPTEN MET MINIMAAL 25% EIWIT

HIGH PROTEIN

HANNAH VREUGDENHIL

SPECTRUM



*Better an eggs
than a what if.*

WELKOM BIJ HIGH PROTEIN!

Dit boek bevat al mijn favoriete, eiwitrijke recepten. Maar wie ben ik? Ik ben Hannah Vreugdenhil. Ik sta graag in de sportschool maar net zo graag in de keuken. Daarin vind ik een evenwicht waar ik me het lekkerst bij voel. Van huis uit heb ik altijd wel een gebalanceerd en gezond eetpatroon meegekregen. Mijn moeder is van Indische afkomst en koken is dan eigenlijk niet weg te denken. Ze kookte lekker en gezond en daar ben ik haar nog steeds erg dankbaar voor.

Enmaal het huis uit heb ik de teugels flink laten vieren. Ik werkte in de horeca, at tussendoor en ging na mijn dienst een beetje drinken met collega's. Na het werk plofte ik neer op de bank en bleef ik daar zitten. Ik was toen 12 kilo zwaarder dan nu. En dat zat me niet lekker. Het was niet eens dat ik ontevreden was met mijn figuur, maar wel met mijn mindset. Dat betekende de horeca uit, de sportschool in. Die stap

zorgde er ook voor dat ik van zowel eten als sporten mijn nieuwe leven maakte. En dat is nog steeds het geval. Met Empowered by begeleid ik mensen in het bereiken van hun doelen en het creëren van een levensstijl die bij hen past en die ze vol kunnen houden.

Betekent dit dat ik nooit snai of nooit ergens te veel van eet? Natuurlijk niet. Ik ben ook maar een mens. Maar ik ben er wel achter wat ik moet doen om én lekker in mijn vel te zitten én wat ik moet eten om de beste keuzes te maken. Alles wat ik uit boeken heb, of geleerd heb van anderen, heb ik eerst op mezelf uitgetest. Wat werkt wel, wat werkt niet? Wat kun je zien als 'gezond' en wat niet? En vooral: waar voel ik me het lekkerst bij?

Hannah Vreugdenhil

EIWITTEN

Eiwitten, waar zijn ze níet goed voor? In het Nederlands noemen we ze ook wel 'proteïnen', wat veel lijkt op de Engelse benaming: proteins. Beide woorden gaan terug op het Griekse *proteios*, te vertalen als 'van eerste kwaliteit' of 'van groot belang'. Goed gekozen, want eiwitten zijn namelijk niet alleen verantwoordelijk voor het spierherstel en opbouw, maar ook voor het regelen van allerlei lichaamsfuncties, van het transport van stoffen in je lichaam tot aan het samen-trekken van de spiervezels.

Eiwitten bestaan uit aminozuren; organische verbindingen die dienen als bouwstenen voor het eiwit in je lichaamscellen. Er zijn twintig verschillende aminozuren en negen daarvan zijn essentieel, wat betekent dat je lichaam ze niet zelf kan maken. Deze negen essentiële aminozuren haal je uit je voeding. De hoeveelheid eiwitten en de kwaliteit ervan verschilt enorm per voedingsproduct. Vooral de dierlijke producten, zoals vlees en gevogelte, vis en eieren, bevatten veel eiwitten. Maar sommige plantaardige voedingsmiddelen zijn ook heel eiwitrijk, bijvoorbeeld soja of erwten.

In normale mensentaal: producten met eiwitten zorgen ervoor dat je een verzadigd gevoel hebt en dus minder snel trek krijgt. En ze zorgen voor een sneller en beter effect na je bezoeken aan de sportschool.

Wat ik gemerkt heb: genoeg eiwitten binnenkrijgen is een kunst. Zeker als je niet te veel of helemaal geen vlees wilt eten. Daarom is het juist zo fijn als je met wat handige keuzes en wat lekkere recepten (en vertrouw me, deze 51 zijn yummy) je eiwitten via je

maaltijden binnenkrijgt in plaats van door gekochte tussendoortjes.

Hoeveel eiwitten heb je nou precies nodig op een dag? Er is een grote range in wat wordt aanbevolen (tussen 0,8 gram per kg lichaamsgewicht om te functioneren tot 2,3 gram per lichaamsgewicht als je aan krachttraining doet). Over één ding zijn alle theorieënbedenkers het wel eens: je hebt baat bij eiwitten. Of je nu een afslankprogramma volgt als Keto, Weight Watchers of PowerSlim, het paleodieet aanhangt of je voedingspatroon zo goed mogelijk afstemt op krachttraining of aankomen... Eiwitten zijn en blijven de basis. *High Protein* is bedoeld voor iedereen die eiwitrijker wil eten, om welke reden dan ook.

Maar goed, het moet ook lekker zijn want eten is vooral een feest. Je vindt in dit boek mijn favoriete 'high protein' recepten: niet alleen favoriet vanwege de eiwitten maar ook vanwege lekker, leuk én gezond. Ook vind ik het belangrijk dat iedereen zijn eigen draai moet kunnen geven dus zijn er bij elk recept variaties: om het gerecht vegetarisch of juist niet-vegetarisch te maken, of om het een andere smaak te geven. Met een simpele twist kun je het gerecht veranderen. Ik heb bij de variatietips rekening gehouden met de eiwitwaarden, zodat die zo goed als gelijk blijven!

Er bestaan immers veel producten die verhoudingsgewijs veel proteïnen bevatten. In de recepten heb ik gekozen voor de makkelijkste en meest toegankelijke producten. Wat natuurlijk niet wil zeggen dat je niet lekker zelf kunt gaan variëren!



BOUNTY SMOOTHIE BOWL

Stel je zit op een eiland, ja, je voelt hem al aankomen: een prachtig tropisch bountyeiland. Heerlijk warm, maar je bent nu wel even aan verfrissing toe. Hét moment om even te genieten van een Bounty Smoothie Bowl. Eigenlijk is deze smoothiebowl altijd lekker, maar hoe vaak zit je nu op zo'n eiland? Dus laten we de bountybowl naar ons eigen regenlandje halen!

INGREDIËNTEN VOOR 1 PORTIE

200 g kokoskwark
20 g eiwitpoeder
50 ml kokosmelk

VOOR DE TOPPING

10 g cacaonibs
5 g kokosrasp
10 g chocoladecrisps of
chocopops
15 g granola

VOEDINGSWAARDEN

452 calorieën
42 gram eiwitten
43 gram koolhydraten
12 gram vetten
4 gram vezels

TIJD

kort

LET OP

Je begint wel de avond van tevoren de kwark in te vriezen.

HOE MAAK JE DE BOUNTY SMOOTHIE BOWL?

Begin de avond van tevoren.
Verdeel de kwark over de ijsblokjesvorm en leg de vorm een nachtje in de vriezer.

Mix de melk met het eiwitpoeder in een mengkom met de staafmixer. Voeg blokje voor blokje de bevroren kwark toe en blijf mixen tot je een mooi smoothiemengsel hebt.

Doe je smoothiemix in een schaalte en bestrooi met de toppings. En nu hoef je je alleen nog maar in te beelden dat je op dat mooie bountyeiland zit!

VARIATIETIP

Vervang de kwark door de verschillende smaakjes kwark. Zo kun je iedere ochtend naar een nieuw eiland!



37%
EIWIT!



DINNER

FISH AND CHIPS

BUNLESS BURGER

ASIAN PERSUASION

CHICKEN AND PIZZA WAFFLES

NACHOLESS

TEMPTING TO TOUCH

OVENROASTED TOFU AND VEGGIES

TOO MUCH CRISPS TO TEMP

PULLED BEEF BURRITO

VEGANO

TOO MUCH CRISPS TO TEMP

Dit was DoorMeal's Favorite en tevens de allereerste DoorMeal die we ooit hebben gemaakt. Het is nog steeds mijn lievelingsmaaltijd – en een eer om het recept met jou te mogen delen!

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES

150 zoete aardappel
1 tl gerookte-paprikapoeder
200 g tempeh
10 g bloem
1 tl kerriepoeder
½ tl cajunkruiden
3 eiwitten, losgeklopt
10 g gepofte quinoa
10 ml bakolie
150 g verschillende kleuren
oerwortel
5 g bieslook
30 magere kwark
20 g mayonaise light
paar druppels citroensap

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE

384 calorieën
22 gram eiwitten
36 gram koolhydraten
14 gram vetten
8 gram vezels

TIJD

middel

HOE MAAK JE DE TOO MUCH CRISPS TO TEMP?

Verwarm de oven of airfryer voor op 200 °C.

Snijd de zoete aardappel in frietjes en besprenkel ze met olie. Kruid ze vervolgens met de gerookte-paprikapoeder en eventueel wat peper en zout. Deze mogen alvast de oven of airfryer in: bak ze in zo'n 15 minuten gaar en knapperig.

Snijd ondertussen de tempeh in drie langwerpige stukken. Meng de bloem met de kerriepoeder en de cajunkruiden. Zet drie schaaltes klaar: het eerste met de kruidenbloem, het tweede met losgeklopt eiwit en de derde met quinoa. Zet alvast een pan met de olie op het vuur, zodat deze goed heet kan worden.

Haal de stukken tempeh eerst door de kruidenbloem, vervolgens door het eiwit en tot slot door de quinoa. Leg ze daarna gelijk in de pan en schroei de zijkanten dicht. Leg ze daarna 6 minuten in de oven of airfryer, zodat ze mooi kunnen doorgaren.

Rasp de oerwortelen en snijd de bieslook fijn. Meng de wortelrasp met de kwark, mayonaise en citroensap.

Schik de tempeh, zoete-aardappelfrietjes en wortel op een bord. Bestrooi met een beetje bieslook en je feestje is compleet!

VARIATIE TIP

Kies voor kip in plaats van tempeh.

**25%
EIWIT**



BOUNTY SNICKER PROTEIN BALLS

Ik ben zelf een hele grote fan van bites, hapjes en snacks. Daarom mochten deze proteïne-balletjes niet ontbreken! Het beste van beide werelden: high protein en high fiber. Dan heb ik het nog niet eens over pindakaas, chocolade én kokos! *Fingerlikking good!*

INGREDIËNTEN VOOR 10 STUKS

150 g glutenvrij havermeel
60 g eiwitpoeder
20 g psylliumvezels
30 g notenpasta naar keuze
zoetstof naar keuze (ik gebruik
2 el reguliere zoetstof)
2 el amandelmelk

VOOR DE TOPPING

40 g chocolade
10 g kokosrasp

VOEDINGSWAARDEN PER STUK

117 calorieën
9 gram eiwitten
4,3 gram koolhydraten
5 gram vetten
10 gram vezels

TIJD

kort

HOE MAAK JE DE BOUNTY SNICKER PROTEIN BALLS?

Mix het meel met de eiwitpoeder en psylliumvezels in een mengkom. Verwarm de notenpasta wanneer die niet vloeibaar genoeg is. Mix alle ingrediënten met elkaar in de kom. Ik doe dit met de hand, zodat je goed kunt kneden.

Zet voor de topping een pannetje met water op het vuur en verwarm de chocolade au bain-marie. Rol ondertussen 10 mooie balletjes van het deeg. Schep de balletjes door de chocolade met een lepel en strooi er wat kokosrasp overheen.

Zet de balletjes 30 minuten in de koelkast om ze hard te laten worden. En dan zijn ze klaar om te eten, jouw Bounty Snicker Protein Balls!

VARIATIE TIPS

Houd je niet van notenpasta? Kies dan voor dadels (100 gram en even laten weken). Natuurlijk kun je ook in soorten chocolade variëren!

**35%
EIWIT**

