



*#lekkermakkelijk  
#kokenmetplezier*



# INHOUD

---

VOORWOORD	6
HOE WERKT DIT BOEK?	10
EEN GOEDGEVULDE KEUKENKAST	12
10 GOLDEN RULES VOOR EEN LEVEN #ECHTINBALANS	16

**ONTBIJT 22**

**LUNCH 76**

**DINER 130**

**TUSSENDOORTJES 180**

**LEKKER GENIETEN 198**

DANKWOORD	214
RECEPTENREGISTER	218
INGREDIËNTENINDEX	220

---

- voorwoord -

**W**anneer je dit boek in handen hebt, betekent dat dat je net zo houdt van lekker eten en genieten van het leven als ik. Maar je vindt het ook belangrijk om lekker in je vel te zitten en goed voor jezelf te zorgen. Balans is hierin het toverwoord. Door te zorgen voor een goede balans tussen voedzaam en minder voedzaam eten voel jij je topfit en kun je volop genieten. Met dit boek wil ik je laten zien dat een leven #echtinalans ontzettend veel energie geeft en bovendien onwijs lekker is.

Ik ben Charlie en misschien ken je mij van mijn foodblog Charlie's Kitchen. Koken is mij met de paplepel ingegoten. Ik groeide op in een warm, liefdevol gezin. Mijn ouders houden van lekker eten, een wijntje en mooie gesprekken met fijn gezelschap. Mijn moeder kan fantastisch koken en het was dan ook altijd druk in onze keuken. Nu deel ik zelf heerlijke recepten vanaf mijn eigen keukentafel. Makkelijk en lekker, maar vooral in balans. Met meer dan 25.000 unieke bezoekers per maand op mijn foodblog durf ik toch wel te zeggen dat ook mijn keuken drukbezocht is. Naast recepten deel ik tips voor meer energie en neem ik je mee op mijn persoonlijke reis naar een leven in balans.

Inmiddels werk ik al jaren als voedingscoach en ik zie veel mensen met een ongezonde relatie tot eten. Ze ervaren schuldgevoelens omtrent eten, vinden zichzelf nooit goed genoeg en houden vast aan een rigide alles-of-nietsmentaliteit. Toen ik een aantal jaar geleden als voedingsdeskundige bij een sportschool werkte zag ik veel mensen die als hoofddoel hadden om af te vallen. Dagelijks zag ik ze worstelen met de strenge restricties die ze zichzelf oplegden. Dat moet toch anders kunnen, dacht ik, en dat kan gelukkig ook. Ik zie het als mijn missie om mensen te helpen hun ongezonde relatie met eten om te vormen tot een gezonde leefstijl in balans waarbij je bruist van de energie.

Dit boek is er om jou te laten zien dat voedzaam eten superlekker, toegankelijk en vooral ook makkelijk is. Een boek vol heerlijke recepten die bijdragen aan een hoog energieniveau maar ook aan een goede balans tussen gezond en soms iets minder gezond genieten. Ik heb met veel plezier aan dit boek gewerkt. Ik heb genoten van het bedenken van alle recepten en ik ben blij deze nu met jou te kunnen delen. Ik hoop dat ik je mag inspireren en dat je met minstens zoveel plezier in de keuken staat als ik.

Liefs,

*Charlie*

\*  Ben jij net zo enthousiast als ik over dit boek, over balans en genieten van lekkere en makkelijke recepten? Deel jouw receptcreatie, bewustzijnsmoment of je aankoop van dit boek op social media met *#echtinalans*.





MUESLIBOLLEN  
MET ABRIKOZEN  
EN WALNOOT  
(BLZ. 38)



SMOOTHIEBOWL  
MET ROOD FRUIT  
(BLZ. 65)



GROENE  
ENERGIE-  
SMOOTHIE  
(BLZ. 43)



LUCHTIGE  
PANCAGES  
MET FRUIT  
(BLZ. 27)

# ONTBIJT

brandstof voor een goede  
start van je dag

Luchtige pancakes met fruit 27 Chocoladesmoothiebowl met walnoten 28 Mugcake met mango en kokos 31 Ei-wrap met zalm en roomkaas 32 3x havermout (overnight oats met blauwe bes, appel en maanzaad - pumpkin spice oats - havermoutpap met peer, dadels en pistachenootjes) 36 Mueslibollen met abrikozen en walnoot 38 Groene energie-smoothie 43 Hartige ontbijtmuffins 44 Homemade noten-granola met banaan 47 Ontbijtkoek met noten 48 3x snel belegd (notenpasta met banaan - hummus met ei - cottage cheese met kiwi gold) 54 Smoothie met kakivruucht en pindakaas 57 Hartige courgettepannenkoeken 58 Citroen-ontbijttaartjes 61 Bananenbrood 62 Smoothiebowl met rood fruit 65 Turks ontbijt met ei 69 Appeltaartontbijt 70 Quinoa-fruit-ontbijtsalade 73 Frambozen-chiapudding met bramen en chocolade 74

#goodmorning  
#lekkerontbijten

# ONTBIJT

## Brandstof voor een goede start van je dag

---

**Móet ik ontbijten? Dat is met stip de vraag die mij het meest gesteld wordt. Absoluut. Wij hebben voedingsstoffen nodig om met voldoende energie aan de dag te beginnen. Maar hoe laat je ontbijt maakt niet uit. Het is een fabel dat je direct moet eten als je wakker wordt.**

---

**T**erwijl je ligt te slapen, is je lichaam druk met allerlei processen. Hierdoor verdwijnt er een aanzienlijke hoeveelheid vocht uit je lichaam. Een gevolg hiervan is dat je 's morgens een zwaar gevoel van vermoeidheid kunt ervaren. Als dit zo is, dan moet je iets doen om jezelf te activeren. Het is dus een goed idee om de dag te beginnen met een hydraterende drank, bijvoorbeeld water of thee. Door je vochniveau weer op peil te brengen, voorzie je het lichaam van brandstof. Daarom begin ik de dag stan-

daard met twee grote glazen water om mijn lichaam schoon te spoelen. Daarna neem ik eerst enkel een kopje koffie of een glas verse munt- of gemberthee. Dit doe ik bewust om mijn metabolisme de tijd te geven op te starten.

Ik kies ervoor op tijd op te staan en eerst tijd te maken voor dingen waar ik blij van word en energie van krijg. Ik ga me niet meteen in de dagelijkse mallemlen stor-ten door social media te openen, mijn mail te lezen of het nieuws te kijken.

Ik kruip eerst lekker met mijn kopje koffie of thee en mijn twee katten op de bank en neem de tijd om in mijn dromenboekje te schrijven.

Waar ik ook blij van word 's morgens is naar muziek luisteren, een dansje doen, sporten, een korte wandeling maken, schrijven, mediteren, van de zon genieten... Dit noem ik positive energy. Ze zeggen niet voor niets: 'How you start your day is how you live your day.'

### 5 POWERTIPS VOOR EEN POSITIEVE START VAN JE DAG

1. Douche ijskoud af – dit heeft meerdere gezondheidsvoordelen, het is bijvoorbeeld goed voor je immuunsysteem.
2. Drink 2 glazen water om je lichaam te reinigen en een energieboost te geven.
3. Start de dag met een lach, want zo activeer je het gelukshormoon. Wat maakt jou echt blij?
4. Doe je telefoon pas aan na het ontbijt en geniet van de ochtend (ook met kids) in plaats van je te laten afleiden.
5. Gun jezelf een voedzaam ontbijtmoment.

Ik ontbijt zelf meestal tussen 10 en 12 uur, wanneer ik voel dat ik behoefte heb aan eten (mijn maag gaat knorren). Als ik op pad moet, neem ik mijn ontbijt mee. Over- night oats zijn hiervoor ideaal. Ik vind het

---

*Maak elke week een top 3 favoriete ontbijtrecepten en hang deze op de koelkast. Zo herinner je jezelf eraan om gevarieerd en voedzaam te ontbijten met recepten die bij jouw lichaam en leven passen.*

---

bijzonder te merken dat je lichaam vaak aangeeft waar het behoefte aan heeft. Wanneer ik een late (en gezellige) avond heb gehad, gaat mijn voorkeur uit naar een extra glas verse gemberthee om mijn lever te ondersteunen bij het ontgiften. Gevolgd door een gezonde groene smoothie om gezond op te starten. De groenten en fruit in deze smoothie bevatten veel vezels die zorgen voor een goede stoelgang en de juiste opname van de voedingsstoffen die erin zitten. Kortom: leer luisteren naar je eigen lichaam.

De beste manier om een gezond eetpatroon te ontwikkelen is door gewoon te dóén: uittesten, aanvullen en ontdekken wat voor jou werkt. Ben je een vroege of late ontbijter? Heb je behoefte aan een stevig ontbijt of liever iets lichts? Gaat je voorkeur 's morgens uit naar hartig of zoet? Zo veel mensen, zo veel (ontbijt-)wensen. Daarom geef ik in dit hoofdstuk zowel zoete als hartige, zowel lichte als stevige ontbijtrecepten. Zo heb je volop de keuze om elke dag gevarieerd en voedzaam te beginnen.



- ontbijt -

## LUCHTIGE PANCAKES MET FRUIT

Pancakes horen thuis in elk kookboek, maar ook in een gezonde leefstijl. Ze bevatten genoeg vezels, vitamines en mineralen om de hele ochtend door te kunnen. Je kunt dit recept zo gek maken als je zelf wilt: houd je het simpel met vers fruit of ga je los met een extra topping van chocoladesaus?

### DIT HEB JE NODIG

2 eieren  
2 eiwitten  
80 g tarwe- of speltbloem  
200 g cottage cheese  
1 tl kaneel  
1 tl bakpoeder  
klontje roomboter  
1 banaan, in stukjes  
8 aardbeien  
8 frambozen  
1 handje blauwe bessen  
1 handje bramen  
2 el honing (of ahornsiroop)

### AAN DE SLAG

1. Doe de eieren en eiwitten met de bloem, cottage cheese, kaneel en het bakpoeder in een kom en meng tot een glad beslag. Dit kan ook in een keukenmachine of blender.
2. Verwarm de boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Bak de pannenkoekjes een voor een. Schep per pannenkoekje een halve soeplepel beslag in de pan en bak een paar minuten aan beide kanten. Let op: het beslag is vrij dik, verspreid het daarom met een eetlepel.
4. Ga zo door tot al het beslag is gebruikt.
5. Beleg de pannenkoekjes met het fruit en de honing.



 2 PERSONEN |  VEGA

- ontbijt -

## HARTIGE ONTBIJTMUFFINS

Ik ontbijt wanneer ik trek krijg, dus het komt regelmatig voor dat ik pas onderweg eet of als ik al ergens anders ben. Deze hartige ei-muffins zijn ideaal. Je kunt ze meenemen, als tussendoortje gebruiken en drie dagen bewaren in de koelkast. Eieren zijn rijk aan eiwitten, die de bouwstenen voor ons lichaam zijn. Maar eieren bevatten ook antioxidanten voor een gezond immunsysteem en omega 3 voor een mooie huid!

### DIT HEB JE NODIG

5 eieren  
2 el cottage cheese  
1 tl gemalen kurkuma  
peper en zout  
klontje roomboter,  
om in te vetten  
9 cherrytomaatjes,  
in stukken  
1-2 handjes rucola  
100 g gerookte kipfilet,  
in blokjes

### OOK NODIG

muffinbakvorm of  
6 muffinvormpjes

### AAN DE SLAG

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Klop de eieren luchtig en voeg de cottage cheese toe. Breng op smaak met de kurkuma en wat peper en zout.
3. Vet de muffinvorm in met de boter of gebruik vormpjes. Doe in elke holte of elk vormpje wat tomaat (houd een deel van de tomaat apart), rucola en gerookte kipfilet. Verdeel het eimengsel over de vormpjes en garneer met de achtergehouden stukjes tomaat.
4. Bak de muffins in de oven in 20 minuten gaar.



Makreelsalade  
(blz. 91)



Eiersalade (blz. 90)



Kip-tomaatsalade  
(blz. 91)





- lunch -

## GROENE SHAKSHUKA MET BIMI, COURGETTE EN SPINAZIE

Wellicht ken je de rode variant van de shakshuka al, maar deze groene kanjer is echt een energiebommetje voor je lichaam. Groene groenten zitten boordevol antioxidanten, vezels, vitaminen en mineralen. Oftewel: de juiste brandstof om de rest van de dag op te knallen.

### DIT HEB JE NODIG

1 el olijfolie  
100 g verse spinazie  
350 g bimi  
50 g doperwten  
400 g courgettespaghetti  
4 grote eieren  
peper en zout  
200 g cottage cheese  
5 g verse bieslook  
Turks brood (voor erbij)

### AAN DE SLAG

1. Verwarm de olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur en bak de spinazie, bimi, doperwten en courgettespaghetti 3-4 minuten. De spinazie hoeft niet te slinken. Maak 4 kuiltjes en breek daar een voor een de eieren in. Bestrooi met peper en zout.
2. Doe het deksel op de pan en laat de eieren in 15 minuten op laag vuur stollen.
3. Pureer intussen de cottage cheese met de bieslook in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad en lichtgroen mengsel.
4. Schenk deze saus over de shakshuka als de eieren zijn gestold.
5. Serveer met Turks brood.

*Tip!*  
VERVANG DE BIMI DOOR  
GROENE ASPERGES.

 4 PERSONEN |  VEGA



- diner -

## GADO GADO MET EI EN PINDASAUS

Toen ik in Indonesië was, at ik de lekkerste gado gado ooit. Deze is natuurlijk niet zó lekker als daar, maar hij komt heel erg in de buurt. Taugé is een kiemgroente. Hierdoor bevat het extra veel vezels en vitaminen die je immuunsysteem versterken.

### DIT HEB JE NODIG

150 g zilvervliesrijst  
200 g sperziebonen  
(diepvries)  
2 eieren  
2 volle el pindakaas  
125 ml halfvolle melk  
1 tl sambal oelek  
peper en zout  
200 g kikkererwten,  
afgespoeld en uitgelekt  
2 winterpenen  
50 g taugé  
20 g gezouten pinda's

*Tip!*  
OOK LEKKER MET  
STUKJES KIP.

### AAN DE SLAG

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C .
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Kook de sperziebonen in 3 minuten gaar. Giet af.
4. Kook de eieren 4 minuten, laat ze schrikken, pel ze en snijd doormidden.
5. Doe de pindakaas, melk en sambal in een steelpan en verwarm al roerend. Roer tot een saus. Proef en breng zo nodig op smaak met peper en zout.
6. Zet een koekenpan op het vuur en rooster de kikkererwten 10 minuten op hoog vuur tot ze goudbruin zijn. Schud regelmatig om.
7. Schil de winterpeen en schaaf met een kaasschaaf in dunne linten.
8. Verdeel de rijst, sperziebonen, taugé, winterpeen en kikkererwten over twee borden. Garneer met de eieren en de satésaus en bestrooi met de gezouten pinda's.

 2 PERSONEN |  VEGA



## VEGA KAPSALON



Dit is met stip mijn favoriete comfortfood na een avond stappen. Helemaal in balans en toch het gevoel dat je een vette hap eet. Zoete aardappel is bovendien rijk aan vitamine C.

### DIT HEB JE NODIG

#### Voor de kapsalon

500 g zoete aardappel  
1 el olijfolie  
1 el maizena  
1 el milde paprikapoeder  
175 g vegetarische  
shoarmareepjes  
1 tl boter of kokosvet  
1 zoete puntpaprika  
50 g veldsla

#### Voor de knoflooksaus

100 ml yoghurt Griekse stijl  
1 teen knoflook, geperst  
1 handje vers gehakte  
peterselie  
sap van ½ citroen  
peper en zout

### AAN DE SLAG

1. Verwarm de oven voor tot 225 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de zoete aardappelen en snijd in frietjes. Doe de zoete-aardappelfrietjes in een plastic zak, voeg de olie toe en schud flink. Doe de maizena en het paprikapoeder erbij en schud zodat alle zoete-aardappelfrietjes met een laagje zijn bedekt.
3. Verdeel de frietjes in een enkele laag over de bakplaat. Bak de friet in de oven in 25 minuten goudbruin en knapperig. Keer de frietjes halverwege de baktijd.
4. Bak de shoarma in een koekenpan met de boter of het kokosvet goudbruin.
5. Meng alle ingrediënten voor de knoflooksaus in een kom door elkaar.
6. Was en snijd de puntpaprika in grove stukken.
7. Leg de frietjes in een diep bord, bedek met de sla, puntpaprika en shoarma en bedruppel met de knoflooksaus. Serveer de rest van de saus apart.

- tussendoortjes -

## HEALTHY AMANDEL- CHOCOLADEFUDGE

Lekker om de lunch of het diner af te sluiten met een toetje en daardoor extra eetmomenten later op de dag of avond te voorkomen. Hoe meer eetmomenten, hoe meer energie je van je lichaam vraagt om het eten te verteren.

### DIT HEB JE NODIG

klontje roomboter, om in te vetten  
70 g pure chocolade (75% cacao)  
50 g kokosolie  
3 el ongebrande cacao poeder  
4 el amandelpasta of andere notenpasta  
4 el honing

### OOK NODIG

bakblik van 15x15 cm

### AAN DE SLAG

1. Vet het bakblik in met boter of bekleed met bakpapier.
2. Breek de chocolade in stukjes en smelt deze au bain-marie. Zet daarvoor een hittebestendige kom met de chocolade op een pan met heet water op het vuur. Zorg dat het water de onderkant van de kom niet raakt. Roer tot de chocolade gesmolten is.
3. Meng de andere ingrediënten in een kom en voeg als laatste de gesmolten chocolade toe. Roer tot een egaal mengsel.
4. Giet het chocolademengsel in het bakblik en zet 1 uur in de koelkast om op te stijven.
5. Snijd de fudge in blokjes van ongeveer 3x3 cm.

*Tip!*

BEWAAR DE FUDGE MAXIMAAL 1 WEEK  
IN DE KOELKAST (ALS JE DAT REDT!).

 ± 25 STUKJES |  VEGA

