

INHOUD

Wat is superfood?	06	Salades, soepen en hartige snacks	36
Verklarende woordenlijst	08	Detox salade	38
Overzicht van superfoods	10	Supersalade	40
De belangrijkste vitaminebronnen in superfoods	17	Kleurige salade met croutons	42
Ontbijt	18	Knapperige salade met sesam	44
Chocoladesmoothie	20	Supercoleslaw	46
Smoothie boerenkool & spinazie	22	Quinoasalade	48
Smoothie van rood fruit	24	Tortillapizza met citroen	50
Superaardbeienjam	26	Tofu & gemarineerde wortels	52
Kruidige pompoenyoghurt	28	Zomerse soep	54
Geroosterd brood met kersen	30	Soep met paksoi	56
Gezonde porridge	32	Bloemkoolcrèmesoep	58
Supermuesli	34	Hummus met pindakaas	60
		Superomelet	62



Groenten	64	Brood & gebak	120
Energierijke pompoenschotel	66	Zacht zadenbrood	122
Pittige paksoi uit de wok	68	Kaaskoekjes	124
Gezonde koolstamppot	70	Hartige muffins vol vitaminen	126
Geroosterde sla met hazelnoten	72	Zoete koolraaptaart	128
Bladgroenten met balsamicosirop	74	Pruimencrumble	130
Gegratineerde meiraap	76	Tarte tatin met appel & cranberry's	132
Groentecurry	78	Citroencupcakes met matchagazuur	134
Mediterrane groenten	80	Chocolade-frambozenmuffins	136
Gesmoorde linzen	82	Pompoencake	138
Wortels met sesam	84	Hazelnootbrownies	140
Tomaten uit de oven	86	Desserts & zoete snacks	142
Warme witlof-radijssalade	88	Energie repen	144
Pittige ratatouille	90	Energie rep met chocolade	146
Hoofdgerechten	92	Citrusvruchten met yoghurt	148
Fusilli met pesto	94	Pruimen-cranberrycrumble	150
Noedels met zalm & paksoi	96	Kersen-chocoladesundae	152
Risotto van bloemkool	98	Chocolade-chiazaadpudding	154
Detox maaltijd	100	Frozen yoghurt met bramen	156
Gegratineerde penne met bladgroenten	102	Register	158
Salade van wortel & meiraap	104		
Hachee van boerenkool & witte bonen	106		
Bonen met chilipeper & chocolade	108		
Makreel uit de oven	110		
Makreelbruschetta	112		
Zalm met waterkers	114		
Zalmburger	116		
Saucijzenbroodje met groenten & cheddar	118		



WAT IS SUPERFOOD?

De term 'superfood' wordt vaak gebruikt door de voedingsindustrie in een poging om producten gezonder te laten lijken dan ze in werkelijkheid zijn. Soms toont geen enkel wetenschappelijk onderzoek aan dat de producten inderdaad een positieve invloed hebben op onze gezondheid. Dat is jammer! Als je de marketingverhalen buiten beschouwing laat, tonen serieuze wetenschappelijke studies aan dat sommige voedingsmiddelen een hoog gehalte aan voedingsstoffen hebben, waardoor onze gezondheid wordt bevorderd en ons lichaam tegen ziekten wordt beschermd. Over deze superfoods gaat het in dit boek.

Het is lastig een richtlijn te vinden waarmee je kunt vaststellen wat superfood is. Er bestaan overal ter wereld systemen om voedingsstoffen in te delen, maar die spreken elkaar soms tegen of hanteren andere criteria.

Na bestudering van de verschillende systemen heb ik mijn eigen lijst van superfoods opgesteld (zie p. 10-16), die bijzonder rijk zijn aan vitamines, fytochemicaliën en andere voedingsstoffen die goed zijn voor de

gezondheid en de risico's op sommige ziekten lijken te verminderen. Tussen de ingrediënten van elk recept staan de superfoods steeds vet gedrukt, zodat je ze makkelijk herkent.

Deze lijst is absoluut niet volledig, maar biedt wel een overzicht van superfoods in alle soorten voedingsmiddelen. We hopen je hiermee te helpen in jouw voedingspatroon zo veel mogelijk goede voedingsstoffen op te nemen.

ONTBIJT

Begin de dag goed met een van de volgende ontbijtjes waar je energie van krijgt. Als je haast hebt, krijg je met deze voedzame smoothies toch heel makkelijk gezonde voedingsstoffen binnen. De andere ontbijtrecepten zijn rijk aan supergranen, vruchten en noten.



Chocoladesmoothie
Smoothie van boerenkool & spinazie
Smoothie van rood fruit
Superaardbeienjam
Kruidige pompoenyoghurt
Geroosterd brood met kersen
Gezonde porridge
Supermuesli

CHOCOLADESMOOTHIE

voor 1 persoon – bereidingstijd 5 minuten

BEVAT

Vitaminen B, C en E, mineralen, flavonoiden,
fytochemicaliën, omega 3-vetzuren, vezels,
eiwitten, ijzer, magnesium, mangaan,
fosfor, selenium, koper en calcium



INGREDIËNTEN

250 ml **sojamelk**, koe- of lijnzaadmelk

1 kleine banaan

½ eetlepel **rauwe cacao**poeder of **cacaonibs**

½ eetlepel **matcha**poeder

1 theelepel **lijnzaad** • 1 theelepel **chiazaad** • 1 theelepel **zonnebloempitten**

2 eetlepels havervlokken • honing of agavesiroop, naar smaak

**POSITIEVE
EFFECTEN**

verlaagt het cholesterol-
gehalte • **reguleert** de
bloedsuikerspiegel • **helpt** af te
vallen • **werkt** heilzaam op de
spijsvertering, hart en bloedvaten en
de botten • **regelt** het hormonaal
evenwicht • **vermindert** de
symptomen van de menopauze
• **antidepressivum** • **licht**
stimulerend • **stimuleert**
de energie



Doe alle ingrediënten in de kom van een blender en laat deze draaien totdat je een homogeen en romig mengsel hebt gekregen. Zo nodig kun je melk toevoegen, voor de gewenste dikte.

SMOOTHIE VAN BOERENKOOL & SPINAZIE

voor 1 persoon – bereidingstijd 5 minuten

BEVAT

Vitaminen A, C en K, foliumzuur,
mangaan, glucosinolaten, flavonoiden,
carotenoiden en vezels



INGREDIËNTEN

1 peer, van klokhuis ontdaan en in stukjes, mét schil
1 appel, van klokhuis ontdaan en in stukjes, mét schil

2 handjes **boerenkool**

1 handje **spinazie**

het sap van 1 **limoen** • 80 ml **sinaasappelsap**

½ theelepel geraspte, verse gember



ELKE DAG LEKKER EN SUPERGEZOND ETEN VOOR IEDEREEN

De recepten in dit boek zijn in een handomdraai te maken, zijn heerlijk en leveren ook nog eens heel veel voedingsstoffen waardoor onze gezondheid wordt bevorderd.

- **ONTDEK HET GEZONDHEIDSVOORDEEL VAN DAGELIJKE INGREDIËNTEN ALS TOMATEN, NOTEN, ROOD FRUIT, GROENE GROENTEN EN VIS**
- **LEER DE ECHE SUPERFOODS GEBRUIKEN IN AL JE MAALTIJDEN: ONTBIJT, HOOFDGERECHT EN DESSERT, MAAR OOK SOEPEN, OVENGERECHTEN, BIJGERECHTEN EN TUSSENDOORTJES**
- **ALLE RECEPTEN BEVATTEN MINSTENS TWEE SUPERGEZONDE INGREDIËNTEN**

*64 lekkere en makkelijke
recepten met de supergezondste
ingrediënten*

www.becht-boeken.nl



9 789023 014959