

PROTEÏNE

*Minder snaditrek * Lang verzadigd * Spieropbouw*

33

*snelle
plantaardige
recepten*

PREVIEW
E-BOOK

GEZONDE SHAKES, BURGERS, SPREADS, SNACKS EN MEER



Inhoud

HET DOEL VAN DIT BOEK	10
SUPERFOODIES STORY	12
DE DRIE MACROVOEDINGSSTOFFEN: VETTEN, KOOLHYDRATEN EN EIWITTEN	14
8 REDENEN WAAROM JE IEDERE DAG JE EIWITDOEL WILT BEREIKEN	32
HOEVEEL EIWITTEN WIL JE BINNENKRIJGEN?	62
HET VOEDINGSPATROON VAN ONZE VOORoudERS	74

3 BELANGRIJKE REDENEN OM TE STOPPEN (OF DRASTISCH TE MINDEREN) MET DIERLIJKE EIWITTEN	82
ZET DE EERSTE STAPPEN OM MINDER VLEES-, VIS- EN ZUIVELPRODUCTEN TE ETEN	94
HOE BEREIK IK MIJN EIWITDOEL ZO PLANTAARDIG MOGELIJK?	102
WEEKOVERZICHT EIWITTEN	116
CONCLUSIE	124
RECEPTEN	130
REFERENTIES	200

HET DOEL VAN DIT BOEK

Een boek over eiwitten. Waarom? We vinden dat eiwitten, ook wel bekend als proteïnes, een ondergewaardeerde voedingsstof zijn binnen ons voedingspatroon. Veel mensen met en zonder gezondheidsproblemen zouden baat hebben bij het eten van meer eiwitten. Of andere eiwitten. Het is algemeen bekend dat bijvoorbeeld ouderen en mensen die veel sporten een hogere eiwitbehoefte hebben. Maar ook bij talloze andere gezondheidsproblemen is die behoefte er. Denk bijvoorbeeld aan iedereen die te maken heeft met bloedglucoseproblemen, hart- en vaatziekten, infectiegevoeligheid of auto-immuunziektes, die veelal samenhangen met sluimerende ontstekingen. Grote kans dat hun immuunsysteem snakt naar energie en hiervoor de spieren aan het afbreken is. Want ook dat is wat eiwitten kunnen doen: energie leveren.

Al jaren ligt de publieke nadruk over wat we al dan niet zouden moeten eten of vermijden op vetten, koolhydraten en suikers. Eerst was vet ongezond en gingen we, gestuurd door de voedselindustrie, massaal voor light en vetarm. Verzadigd vet kreeg de schuld van alle gezondheid-narigheid en roomboter moest het veld ruimen voor vloeibare, in elkaar geknutselde bakoliën en margarines.

Nu blijkt, gelukkig maar, dat verzadigd vet helemaal niet zo slecht is en dat veel van de aan vet toegeschreven gezondheidsproblemen eigenlijk het gevolg zijn van veel suikers en geraffineerde granen. En die vloeibare knutselvetten? Die blijken helemaal niet zaligmakend. Zeker niet als het om ontstekingen gaat. De eiwittekorten? Die blijven onderbelicht. Als je maar een beetje gewoon eet, krijg je genoeg eiwitten binnen, wordt vaak beweerd. Alleen, is dat wel zo?

En dan rijst nog het grote vraagstuk: waar haal je die eiwitten vandaan? Kies je voor een voedingspatroon met vlees en zuivel, voel je je beter bij vegetarisch eten of is 100% plantaardig voor jou the way to go? Het is bijzonder lastig om te zeggen wat 'het beste' is. Het is namelijk, net als veel in de voeding- en gezondheidswereld, verre van zwart-wit. De voedingskeuzes die je maakt, zetten een kettingreactie van acties in gang die niet alleen doorwerken op je eigen gezondheid, maar ook op de gezondheid van moeder aarde, en de gezondheid en het welzijn van dieren.

Het zijn gevoelige onderwerpen die ons, maar ook jou misschien, aan het hart gaan. Het is niet niks om met al deze zaken rekening te houden bij het bedenken wat je vandaag wilt koken. Want wat is nu het meest gezonde, meest duurzame, of de meest diervriendelijke manier van eten? Oké, die laatste vraag is misschien makkelijk te beantwoorden (vegan!), maar is dat ook het meest duurzame en meest gezonde voedingspatroon?

Ons doel is dat jij na het lezen van dit boek in staat bent om aan jouw persoonlijke eiwitbehoefte te voldoen én weloverwogen kunt besluiten welke voedingsmiddelen je daarvoor gebruikt. We vertellen je in dit boek uiteraard alles over het belang van eiwitten voor je lichaam. Maar voor we de diepte induiken, vertellen we je wat eiwitten precies zijn, in welke voeding je ze terugvindt en uit welke voedingsstoffen je eten nog meer bestaat. Die basis zorgt ervoor dat je de rest van het boek ook beter zult begrijpen.

Veel leesplezier!



HOOFDSTUK 2

8 REDENEN WAAROM JE IEDERE DAG JE EIWITDOEL WILT BEREIKEN

We kunnen natuurlijk direct doorgaan naar 'het hoe'. Maar wij vinden 'het waarom' zo interessant, dat we dit graag eerst met je delen. Het eten van eiwitten is van groot belang voor elk deel van je lichaam én alle processen. De functies van eiwitten zijn eindeloos. Juist daarom kan het lastig zijn om je in te beelden hoe de werking van eiwitten voor je lichaam er in de praktijk uitziet. Daarom geven we je een lijstje van acht redenen die je vast en zeker motiveren om elke dag te zorgen voor genoeg eiwitten op je bord.

Wist je dat

Door het eten van eiwitten kan je makkelijker afvallen en een gezond gewicht behouden.



HET ETEN VAN VOLDOENDE EIWITTEN ZORGT VOOR MINDER HONGER

- Optimale eiwitinname vertraagt de maaglediging
- Eiwitten zijn de meest verzadigende voedingsstoffen
- Voldoende eiwitinname draagt bij aan lagere suiker- en zetmeelconsumptie (daardoor minder schommelende bloedglucosespiegel)

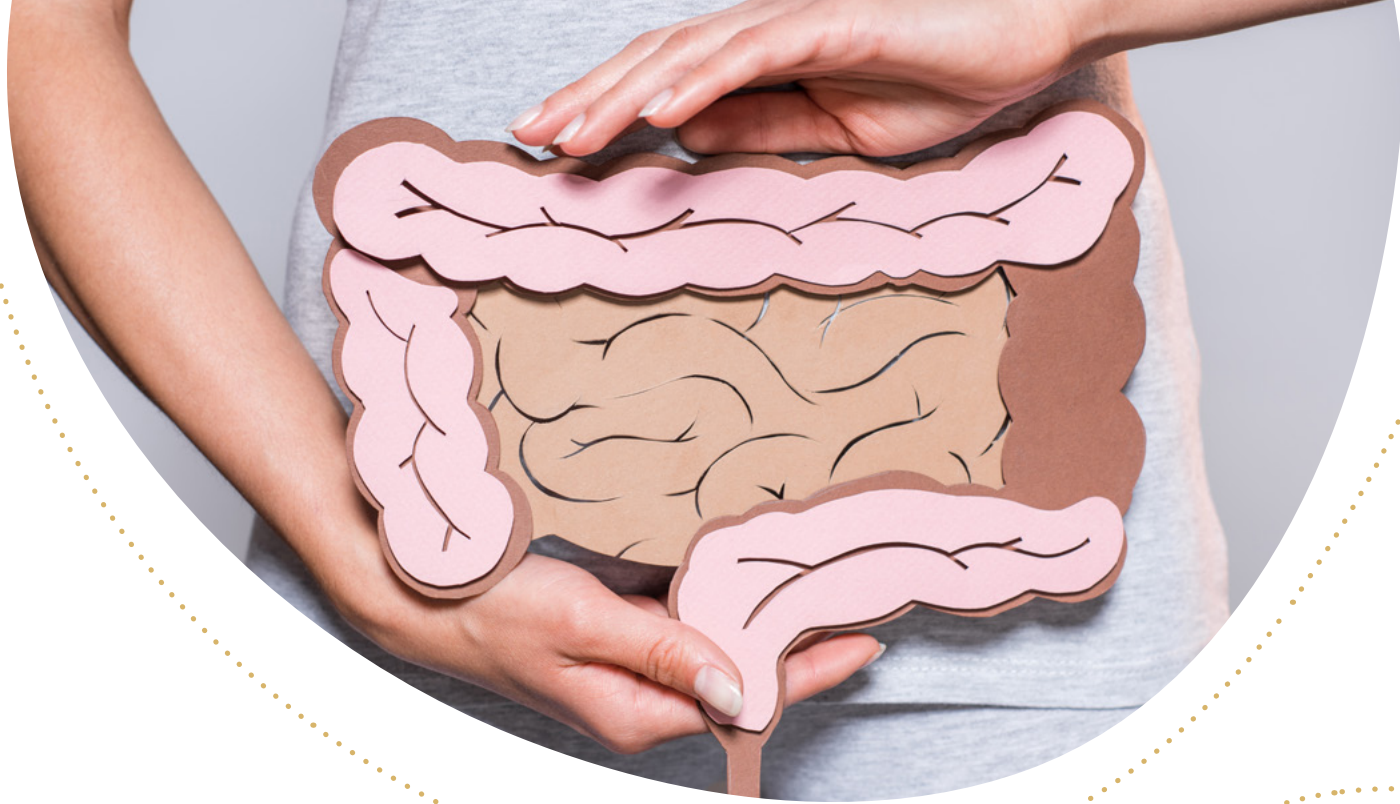
Eiwitten zijn een onmisbaar onderdeel van elke maaltijd. Zonder eiwitten is een maaltijd niet compleet, voel je je niet verzadigd of heb je al snel weer honger. We weten allemaal wat dat betekent: veel eten of vaak eten heeft ongewenste gevolgen voor het gewicht, de hormonen en het risico op ziektes. Honger is een vervelend gevoel. Zeker als je (nog)

geen maaltijd voor je neus hebt óf je net gegeten hebt en het hongergevoel blijft. Honger is er niet voor niets. Het vertelt je dat je lichaam behoefte heeft aan energie, vitamines, mineralen of bouwstoffen. Om te bepalen of aan deze behoefte is voldaan, beschikt je maag-darmsysteem én je brein over sensoren die proeven, ruiken en voelen wat je binnenkrijgt. Ze registreren bijvoorbeeld de hoeveelheid calorieën en voedingsstoffen.

Geen wonder dat je na een burger en een portie frites al snel weer trek krijgt. Je systeem heeft allang door dat hier niet de vitamines en mineralen in zaten waar het naar op zoek was. Ook het eiwitgehalte, het vetgehalte en het gehalte koolhydraten wordt gedetecteerd. De detectie van eiwitten en vetten zorgen bijvoorbeeld dat het belangrijke verzadigingshormoon cholecystokinine

wordt vrijgemaakt, in het eerste stukje van je dunne darm. Koolhydraten hebben veel minder effect op dit hormoon.

Een maaltijd die vooral uit zetmeel bestaat (brood, crackers, muesli, aardappelen), is dan ook stukken minder verzadigend dan eentje met hoogwaardige eiwitten en vetten. Als het gaat om meest verzadigende eigenschappen staan vetten bovenaan en eiwitten op de tweede plaats.¹ Wanneer je te weinig eiwitten eet, leidt dat vaak vanzelf tot het eten van minder zetmeel en suiker én blijft je bloedglucosespiegel stabiel.



HET ETEN VAN EIWITTEN LEIDT TOT GEMAKKELIJKER GEWICHTSVERLIES EN HET BEHOUDEN VAN EEN GEZOND GEWICHT

- Eiwit is de meest verzadigende voedingsstof
- Het werkt stabiliserend voor de bloedglucosespiegel en hormoonhuishouding
- Leidt tot minder jojo-effect

Wie kent ze niet? De geijkte uitspraken over de rol van voeding op je gewicht en gezondheid. Als het zo simpel was, dan zou dat betekenen dat iedereen met overgewicht zich per definitie overeet. En dat is niet zo.

De bittere realiteit is dat sommige mensen aankomen door spreekwoordelijkerwijs te kijken naar een glas water. Zij eten nauwelijks en toch neemt hun gewicht toe. Dat komt omdat er veel verschillende factoren meespelen bij je lichaamsgewicht, en dat zijn echt niet alleen de calorieën die iemand eet.

*'Elk pondje gaat door het mondje.
Een calorie is een calorie.'
(of toch niet?)*

Enkele factoren die hieraan bijdragen, zijn:

- De samenstelling van de darmflora: die kan de energieopbrengst uit voedsel verhogen waardoor de ene persoon meer calorieën uit zijn maaltijd haalt dan de ander.
- De hoeveelheid vetcellen: hoe meer je er hebt, hoe gemakkelijker je aankomt. Het aantal vetcellen dat je met je meeneemt door het leven wordt grotendeels bepaald tijdens je jeugd.
- De periode vóór en tijdens de zwangerschap van jouw moeder en jouw geboortegewicht zijn bepalend voor de gebruikersinstellingen van jouw verbrandingssysteem.
- Heb je ergens een (sluimerende) ontsteking? Dan zet je lichaam de vetverbranding op den duur automatisch op een laag pitje.
- Hoe is het met je insulinegevoeligheid? Een lage gevoeligheid voor het bloedglucosehormoon insuline zorgt voor een hoge vrijmaak van insuline per maaltijd. Insuline blokkeert telkens de vetverbranding.
- Hoe hoog staat jouw vet-setpoint? Je vet-setpoint is belangrijk voor de vet-registratie in je lichaam. Wanneer deze verstoord is, kan dit leiden tot een grotere eetlust of lagere verbranding om de vetvoorraad veilig te stellen.



HOOFDSTUK 7

ZET DE EERSTE STAPPEN OM MINDER VLEES-, VIS- EN ZUIVELPRODUCTEN TE ETEN

In het volgende hoofdstuk staat het bereiken van het eiwitdoel centraal, rekening houdend met alle factoren die eerder in dit boek zijn meegenomen. Duurzaamheid, diervriendelijkheid, gezondheid en biodiversiteit.

We gaan in het hoofdstuk uit van een fundament dat bestaat uit planten. Die essentiële basis bestaat uit groenten, fruit, noten, zaden, pitten, peulvruchten en (beperkt) granen. Wat er vervolgens op die basis komt, is jouw persoonlijke keuze. Ga je voor honderd procent plantaardig? Vul je het aan met zuivel en eieren? Met vis, gevogelte en of vlees? Oftewel: ga je voor vegan, vegetarisch of een dieet met vlees?

We hebben die drie opties voor je uitgewerkt. Natuurlijk kun je gedurende de week ook nog switchen als je je daar fijn bij voelt.

DE PLANTAARDIGE BASIS ALS FUNDAMENT VAN ELK VOEDINGSPATROON

Met de stappen in dit hoofdstuk laten we je zien hoe je optimaal gebruik maakt van het plantaardige eiwitaanbod en wijzen we je de weg om de juiste keuzes te maken die de eiwitbehoefte van je lichaam vervullen.

De
plantaardige
basis als
fundament
van elk
voedings-
patroon





NOTEN - 30 TOT 50 GRAM

Noten zijn van het plantenrijk het meest energiedicht en zijn bovenal een zeer voedzame voedingsmiddel. Ze bestaan voor vijftien tot twintig procent uit eiwitten en leveren daarbij ook een breed scala aan gezonde vetten, vitamines en mineralen. Ze zijn op eindeloos veel manieren in te zetten. Je kunt ze bijvoorbeeld rauw eten, roosteren, verwerken in maaltijden, smeren als notenpasta en gebruiken als basis van baksels.

De portiegrootte van noten varieert van 30 tot 50 gram per dag. Wanneer je een voedingspatroon volgt dat laag is in calorieën uit zetmeel (graanproducten zoals brood, crackers en pasta) mag je aan de hogere kant van deze portiegrootte gaan zitten. Je hebt dan namelijk minder calorieën uit koolhydraten en die moeten gecompenseerd worden uit vetten.

*30 tot 50 gram noten levert
4,5 tot 10 gram eiwitten*

ZADEN EN PITTEN - 2 EETLEPELS

Pitten en zaden zijn net als noten uitstekende eiwitbronnen en ware voedingsstofbommetjes. Pompoenpitten en hennepzaden zijn het meest rijk in eiwitten en zijn daarmee een hele fijne toevoeging aan praktisch elke maaltijd die je kunt bedenken. Van zaden en pitten kun je zo'n twee eetlepels per dag gebruiken, bijvoorbeeld over een salade, door een smoothie, als pasta of over je soep.

*2 eetlepels zaden en pitten
leveren zo'n 10,5 gram eiwitten*



GRANEN - 60 GRAM (ONGEKOOKT) PER DAG

Granen bevatten een kleine hoeveelheid eiwitten. Die varieert van 7% tot krap 14%. Verder bevatten granen veel zetmeel, dat energie levert in de vorm van glucose. Glucose is een suiker dat, wanneer je het te veel eet, een zware last legt op je lichaam en je bloedglucosespiegel. Daarom is het raadzaam niet ongelimiteerd granen te eten, en zeker niet als basis van elke maaltijd.

Een goede richtlijn is om dagelijks één maaltijd te baseren op graan, bijvoorbeeld de eerste maaltijd of het diner. De portiegrootte per dag ligt rond de 60 gram (niet-gekookt gewogen).

*Een portie granen geeft
een gemiddelde eiwitinname
van 8 gram*

PEULVRUCHTEN 260 GRAM PER WEEK

Peulvruchten zoals linzen, kikkererwten, kidneybonen en tuinbonen zijn bijzondere voedingsmiddelen. Enerzijds barsten ze van de voedingsstoffen, anderzijds kunnen ze problemen opleveren in je darmen (opgezwollen buik, krampen, verstopping). Daarom adviseren we je om de inname van peulvruchten te beperken tot twee porties van 130 gram per week. Dit geldt voor peulvruchten die je eet zonder peul. De groenten waarbij je de peul eet, zoals snijbonen, peultjes en sperziebonen, mag je behandelen zoals gewone groente. Zo kun je profiteren van de voordelen zonder last te hebben van de nadelen.

*De inname van 260 gram
peulvruchten geeft een eiwit-in-
name van zo'n 26 gram*





ANDERE BASISVOEDING - 250
GRAM GROENTE EN 100 GRAM
PADDENSTOELEN PER DAG

Groenten bevatten weinig eiwitten, maar je kunt er veel van eten én ze zijn onmisbaar voor de gezondheid. De optimale inname ligt rond de 360 gram per dag, het liefst zelfs iets hoger. Een vrij ambitieus advies, aangezien slechts 16% van de Nederlanders het Voedingscentrumadvies van 250 gram haalt. Ons groente-advies houden we op 250 gram, aangevuld met gemiddeld 100 gram paddenstoelen per dag. Geen probleem om meer groente te eten. Zetmeelrijke groenten zoals aardappelen tellen niet mee in dit groente-advies.

- Zetmeelarme groenten: 250 gram bereide groente per dag (gemiddeld 1,8 gram eiwit per 100 gram);
- Paddenstoelen zoals champignons, oesterzwam, shiitake: gemiddeld 100 gram per dag (2,3 gram per 100 gram);
- Zetmeelrijke groente: zoete aardappel, pastinaak, aardappelen: 800 gram per week (vier keer een portie van 200 gram per dag, respectievelijk 1,2, 1,8 en 2 gram eiwit per 100 gram).

De inname van per dag 250 gram groente en 100 gram paddenstoelen en per week 800 gram zetmeelrijke groente levert per dag gemiddeld 8 gram eiwit.

Alle hiervoor
genoemde plantaardige
eiwitbronnen bij
elkaar opgeteld leveren
gemiddeld 36,9 gram
eiwit per dag.

DE DRIE PERSOONLIJKE KEUZE-OPTIES: VEGAN, VEGETARISCH OF VLEESETER

100% PLANTAARDIG ETEN DOE JE ZO

Is dierlijk eiwit eten voor jou een echte no-go of wil je ook een paar keer per week plantaardig al je eiwitten binnenkrijgen? Met de volgende adviezen krijg je evenveel plantaardige eiwitten binnen als met de richtlijnen voor dierlijke of vegetarische voeding.

- Vijf dagen per week 130 gram extra peulvruchten = 9,8 gram eiwit. Varieer elke dag! Wissel af tussen bruine bonen, kidneybonen, tuinbonen, kikkererwten, groene erwten(pasta), cannellini bonen, witte bonen, zwarte bonen, limabonen, linzen(pasta) en kapucijners). Is er een type boon waar je spijsvertering niet lekker op reageert? Dan kun je die beter weglaten.
- Per dag 40 gram granen of pseudogranen extra (100 gram totaal) = gemiddeld 5,4 gram eiwit. Wissel af tussen boekweit, (Nederlandse) quinoa, gierst, teff, (naakte) haver, rijst (rode, zwarte, basmati, volkoren) en sorghum.
- Per dag 100 gram paddenstoelen extra (200 gram totaal) = 2,3 gram eiwit
- Twee keer per week 125 gram tempeh levert twee keer 15 gram eiwitten = gemiddeld 4,3 gram eiwit

Totaal: 21,8 gram eiwitten

Houd bij 100% plantaardig eten rekening met aanvullende behoeften van vitamine B12, omega 3-vetzuren, choline en hersenspecifieke nutriënten als jodium, zink, selenium en ijzer. Hier zijn goede supplementen voor te vinden.

HOOFDSTUK 8

WEEKOVERZICHT

Altijd fijn om een voorbeeldschemaatje te hebben, toch? We hebben er een voor je gemaakt met daarin de verdeling van alle voor de individuele voedingspatronen belangrijkste eiwitbronnen verdeeld over een week. Wie vlees wil eten kan naar behoefte eigenschappen overnemen uit het vegetarische schema of het vegan schema. Wie vegetarisch eet kan eigenschappen overnemen uit het vegan schema. Met de informatie uit dit boek in het achterhoofd is vanaf nu elke voedingskeuze die je maakt een weloverwogen keus.

Vegan

	Maan.	Din.	Woe.	Don.	Vrij.	Zat.	Zon.
ontbijt	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden 50 g granen	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden 50 g granen	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden
lunch	250 g padden- stoelen 50 g granen	125 g tempeh 50 g granen	130 g peul- vruchten 50 g granen	50 g granen	130 g peul- vruchten 50 g granen	50 g granen 300 g pad- denstoelen 50 g granen	250 g padden- stoelen 50 g granen
diner	130 g peul- vruchten 50 g granen	130 g peul- vruchten	300 g padden- stoelen 50 g granen	130 g peul- vruchten	300 g padden- stoelen 50 g granen	130 g peul- vruchten	125 g tempeh 50 g granen

Vegetariën

	Maan.	Din.	Woe.	Don.	Vrij.	Zat.	Zon.
ontbijt	150 g kwark 3 el pitten/ zaden	30 g noten 2 el pitten	150 g kwark 30 g noten 1 el pitten/ zaden	30 g noten 2 el pitten	150 g kwark 30 g noten 2 el pitten/ zaden	30 g noten 2 el pitten	30 g noten 2 el pitten 150 g kwark
lunch	30 g noten 130 g peul- vruchten	3 eieren 1 el zaden	250 g pad- denstoelen	2 eieren	1 el pitten 50 g kaas- product	2 eieren 1 el pitten	1 el zaden, 50 g kaas- product
diner	2 eieren 20 g noten	50 g kaas- product 20 g noten	20 g noten 2 el zaden	130 g peul- vruchten 20 g noten	2 eieren	250 g pad- denstoelen 20 g noten	2 eieren 20 g noten

Vleeseter

	Maan.	Din.	Woe.	Don.	Vrij.	Zat.	Zon.
ontbijt	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden
lunch	2 eieren 20 g noten 1 el pitten	80 g zeevoeding	250 g pad- denstoelen 20 g noten 1 el pitten	2 eieren 200 g zoete aardappel	20 g noten 1 el pitten	2 eieren 250 g padden- stoelen	1 ei 20 g noten 1 el pitten
diner	110 g gevogelte	130 g peul- vruchten 20 g noten/ pitten	110 g gevogelte	130 g peul- vruchten 20 g noten 1 el pitten	150 g vette vis	20 g noten 1 el pitten	110 g gevogelte

Inhoud recepten

DRINKS

Hemp milk	134
Bulletproof coffee	136
Post workout smoothie	138
Chocolate shake	140
Green hemp smoothie	142

BREAKFAST

Overnight green oats	144
Green smoothie bowl	146
Breakfast bowl	148
Hemp chia pudding	150
Baked protein oatmeal	152
Hemp granola	154

WAFFLES, BARS, CRACKERS & BREAD

Banana hemp waffles	156
Hemp energy bars	158
Berry crumble squares	160
Paleo hemp crackers	162
Banana bread	164

LUNCH & DINNER

Hemp protein falafel	166
Hemp mushroom burger	168
Roasted veggies hemp bowl	170
Mexican quinoa hemp salad	172
Hemp mini pizzas	174
Cheesy pasta sauce	176
Hemp crusted tempeh	178

SPREADS, DIPS & DRESSING

Hemp cashew cream cheese	180
Guacamole with hemp	182
Hemp hummus	184
White bean spread	186
Hemp pesto	188
Lemon dill hemp dressing	190
Hemp butter	192

SWEETS

Protein cookies with hemp	194
Protein fudge	196
Hemp choc bliss balls	198





DRINKS

VOOR
600 ML
MELK

BASISRECEPT

600ml (gefilterd) water

60g hennepzaad

VARIATIES

1 medjooldadel

1 tl vanille-extract

1 el rauwe cacaopoeder

1 tl kurkumapoeder

TIP

Gebruik in plaats van
rauwe cacao onze vegan
'ready to mix' cacao
drank Daily Love

HEMP MILK

BEREIDING

- 1 Doe het water en de hennepzaadjes in een blender, samen met de door jou gekozen optionele toevoegingen. Als je alleen hennepzaad met water mengt, krijg je een standaard ongezoete hennepmelk. Door een medjool-dadel toe te voegen krijg je licht gezoete hennepmelk. Door de medjool-dadel en vanille toe te voegen krijg je vanillehennepmelk. Door de dadel, vanille en cacaopoeder toe te voegen krijg je chocoladehennepmelk. Door de dadel en kurkumapoeder toe te voegen krijg je gouden hennepmelk.
- 2 Blend op hoge snelheid gedurende 60-90 seconden.
- 3 Giet de melk over in een fles en zet deze in de koelkast. Hennepmelk hoeft niet gezeefd te worden, maar als je er zeker van wilt zijn dat er geen grote brokken in zitten (bijvoorbeeld stukjes medjooldadel) kun je het door een zeef gieten.
- 4 Hennepmelk zal zich in de koelkast op natuurlijke wijze scheiden, dus vergeet niet de fles te schudden voordat je de melk gebruikt.
- 5 De melk is in de koelkast tot 4 dagen houdbaar. Gebruik deze voor de bereiding van havermout, smoothies of lattes, of als een gezonde, verfrissende drank op zichzelf.



BREAKFAST

VOOR
TWEE
PORTIES

BAKED PROTEIN OATMEAL

INGREDIËNTEN

70g havermout
1 el chiazaad
1 el hennepzaad
1 el geraspte kokosnoot
1 maatschep (20g) bruine rijst
eiwitpoeder banaan of vanille
½ tl bakpoeder
snufje zeezout
1 flinke el (30g) amandelboter
300ml amandelmelk
70g bevroren bosbessen

GARNERING

1 el kokosyoghurt
handvol bosbessen

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Om de havermout te maken meng je alle ingrediënten in een kom en giet je daarna alles (inclusief overtollig vocht) in een kleine ovenschaal.
- 3 Bak ongeveer 25 minuten, of tot de buitenkant goudbruin en doorbakken is.
- 4 Laat het iets afkoelen voor het serveren, en serveer warm met wat extra bosbessen en (optioneel) een toefje kokosyoghurt.

Verwenontbijt



WAFFLES, BARS,
CRACKERS & BREAD

VOOR
NEGEN
REPEN

INGREDIËNTEN

400g bevroren aardbeien of
frambozen, of een mix van beide

1 el chiazaad

1 el citroensap

100g havermout

100g amandelmeel

2 maatschepjes (40g) bruine
rijst eiwitpoeder vanille

snufje zeezout

75g ongeraffineerde kokosolie

1 el ahornsiroop

BERRY CRUMBLE SQUARES

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de bevroren bessen in een steelpan en verwarm tot de bessen zacht worden en hun sappen beginnen af te geven. Prak grof met een vork en laat ongeveer 10 minuten sudderen (zonder de pan af te dekken).
- 2 Haal de pan van het vuur en voeg chiazaad en citroensap toe. Meng het goed en laat het afkoelen tot kamertemperatuur.
- 3 Meng in een grote mengkom de havermout, het amandelmeel, het proteïnepoeder en het zout.
- 4 Voeg de kokosolie en ahornsiroop toe en meng goed, tot het mengsel een kruimelige textuur heeft. Als het te droog is, kun je nog een eetlepel water toevoegen.
- 5 Bekleed een klein vierkant brownieblik met bakpapier. Doe $\frac{3}{4}$ van het kruimelmengsel in het blik en druk het stevig aan op de bodem. Giet de bessenlaag erop en bedek het geheel met het overgebleven $\frac{1}{4}$ deel van het kruimelmengsel.
- 6 Bak ongeveer 20-21 minuten, of tot de bovenlaag goudbruin is. Laat volledig afkoelen alvorens in plakken te snijden.



Serveer ze warm in een broodje met salsa en groenten, of zonder broodje met groenten en salade.

LUNCH & DINNER

VOOR **ZES** BURGERS

INGREDIËNTEN

250g kastanjechampignons,
gewassen en afgedroogd

225g gekookte bruine rijst

3 el hennepzaad

2 el tamari of sojasaus

1 el chilisaus

1 tl uienpoeder

1 tl knoflookpoeder

¼ tl zeezout

2 eieren

60g hennep-proteïnepoeder

SERVEREN (OPTIONEEL)

glutenvrije of volkorenbroodjes

tomatensalsa

plakjes tomaat

plakjes avocado

HEMP MUSHROOM BURGER

BEREIDING

- 1 Rasp de champignons op een groenterasp in een grote mengkom.
- 2 Voeg de bruine rijst, hennepzaad, tamari of sojasaus, chilisaus, specerijen, zout en eieren toe. Pureer met een aardappelstamper of gebruik een staafmixer om het geheel te mengen tot een homogene massa, maar met nog enkele stukjes zichtbaar.
- 3 Voeg het hennep-proteïnepoeder toe en meng het erdoor met een lepel.
- 4 Verwarm de oven voor op 190°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 5 Maak met je handen zes hamburgervormen en leg ze op de bakplaat. Het deeg kan een beetje nat aanvoelen, maar zolang je er balletjes van kunt vormen en ze kunt platdrukken tot hamburgervormen is het prima. En tijdens het bakken zal het proteïnepoeder wat van het vocht opnemen.
- 6 Bak de burgers 20 minuten, draai ze dan om en bak ze nog 9 minuten.



LUNCH & DINNER

VOOR
TWEE
PORTIES

INGREDIËNTEN

200g tempeh
1 el lichte tahini
2 el tamari
2 el citroensap
1 el ahornsiroop
1 tl knoflookpoeder
60g hennepzaad

HEMP CRUSTED TEMPEH

BEREIDING

- 1 Snijd de tempeh in plakjes van ½ cm dik.
- 2 Bereid de marinade door tahini, tamari, citroensap, ahornsiroop en knoflookpoeder door elkaar te kloppen.
- 3 Leg de plakjes tempeh op een diep bord en giet de marinade erover; zorg ervoor dat alle plakjes goed met de saus bedekt zijn. Zet 15-30 minuten opzij.
- 4 Verwarm de oven voor op 190°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Doop elk plakje tempeh in het hennepzaad en zorg ervoor dat beide kanten bedekt zijn. Plaats op de bakplaat.
- 5 Bak 15-18 minuten, of tot de buitenkant goudbruin is.
- 6 Serveer in buddha bowls, salades of sandwiches.



SWEETS

VOOR
ZES
PORTIES

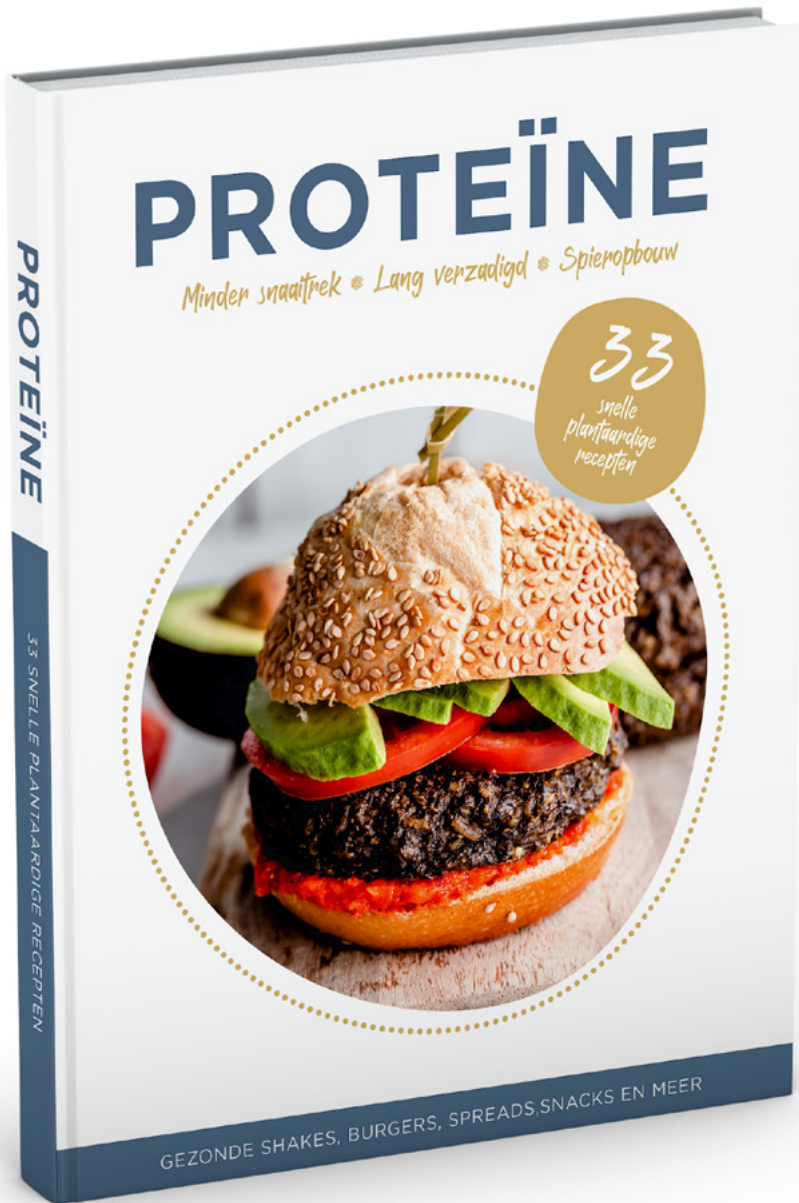
INGREDIËNTEN

50g pure chocolade
2 el kokosolie
80g amandelboter
1 el ahornsiroop
1 maatschep (20g) bruine
rijst eiwitpoeder chocolade
1 maatschep (20g) bruine
rijst eiwitpoeder vanille
(of extra chocolade bruine
rijst eiwitpoeder)
snufje zeezout
(alleen als je amandelboter
ongezouten is)

PROTEIN FUDGE

BEREIDING

- 1 Smelt de chocolade en kokosolie in een kom boven een pan met kokend water.
- 2 Voeg de amandelboter en ahornsiroop toe en mix goed tot het mengsel glad is. Haal de kom van het vuur.
- 3 Meng het proteïnepoeder erdoor en, indien gewenst, een snufje zout.
- 4 Giet het in 6 siliconenvormpjes, of gebruik een grotere schaal bekleed met bakpapier, en snijd de fudge in hapklare stukjes als hij is gestold.
- 5 Zet minstens 2 uur in de koelkast om te laten opstijven (of vries 30 minuten in). Bewaar in de koelkast.



NU VERKRIJGBAAR OP
[SUPERFOODIES.NL/PRODUCTS/PROTEINE-BOEK](https://superfoodies.nl/products/proteine-boek)