

Jet van Nieuwkerk

HET BOEK VAN

Een happy & healthy leven, niet te streng en al helemaal niet saai

Jet



INHOUD

- 06 Voorwoord
- 08 In de voorraadkast
- 10 Voor en na het sporten
- 38 Tussen de middag
- 64 Echte vriendschap
- 104 Alles draait om balans
- 124 Een offday
- 146 Eten & daten
- 174 Partytime
- 196 Klein klein katertje
- 218 Dankwoord
- 220 Receptenindex
- 222 Register



W

Wat leuk dat je dit boek openslaat. Ik heb het namelijk speciaal voor jou geschreven. Tenminste: als je graag gezond wilt eten, je wilt voelen en een slank lijf wilt hebben, zonder dat het leven saai wordt en zonder veel te streng voor jezelf te zijn.

In dit boek help ik je op weg. Het is niet altijd even makkelijk om dat evenwicht te vinden. En al helemaal niet om in balans te blijven. Om niet door te slaan naar de ene kant: *alles super gezond* en dan weer naar de andere kant: *let it all hang out*.

Misschien herken je dat. Denk je ook dat je een uur moet hardlopen om 's avonds een toetje te mogen of kauw je tijdens een vriendinnenavond op een stengel bleekselderij terwijl je eigenlijk ook aan de gin-tonic wilt. Alles om maar in die ene spijkerbroek te blijven passen terwijl je eigenlijk zorgeloos van de kookkunsten van je boy wilt genieten zonder stiekem calorieën te tellen.

Ik laat je zien hoe je makkelijk en gezond kookt, ik help je te gaan sporten (en je zult zien dat je het leuk gaat vinden) en ik geef je tips voor als je een shitdag hebt. Zo'n dag waarop alleen een emmer Chunky Monkey-bananen-ijs je uit de put kan helpen. Dan gaan we samen de keuken in voor het allerlekkerste ijs, waarvan je zorgeloos een hele bak leeg kunt eten.

Ik begrijp je als je soms Heel Erg Geen Zin hebt in de sportschool en zo nu en dan graag het licht uitdoet in de kroeg. Het gaat erom wat je de volgende dag doet... en dát vertel ik je ook in dit boek.

Want ik ben als eerste in de sportschool geweest en als laatste in het café. En weet je wat het leuke is? Ik pas nog steeds in mijn favoriete spijkerbroek.



WIE FIT WIL WORDEN, MOET ETEN

Op Instagram volg ik zeker tien fitgirls die 's ochtends heel vroeg foto's posten van zichzelf in de sportschool. Eentje heeft altijd foto's van zichzelf rennend door het park. Het is nog donker op die foto's. Zo vroeg was het dus. Ik kijk ernaar in mijn warme bedje en draai me nog even om. Of zal ik toch mijn renschoenen aantrekken?



Sporten

Tijdens het sporten maakt je lichaam het stofje endorfine aan en dat is een geluksstofje. Het werkt zo: de eerste 5 tot 10 minuten merk je vaak dat bewegen een beetje stroef gaat, je voelt wat weerstand, hier en daar een pijntje. Dan maakt je lichaam endorfine aan, de pijn verdwijnt en je voelt je goed, blij en tevreden met je prestatie. Een fijn gevoel om de dag mee te beginnen.

LIEFDES-
VERDRIET,
HER-
STELLEND
VAN EEN
GRIEPJE,
BOOS OP JE
BAAS: VAN
EEN POTJE
BOKSEN
KNAP JE OP



NUTTY POST WORK-OUT SMOOTHIE

VOOR 1 SMOOTHIE

Het is goed om na een training eiwitrijk te eten om je spieren te herstellen (lees: minder spierpijn) en je energievoorraad aan te vullen. Na een zware work-out staat veel kauwwerk me nog weleens tegen en dan is deze smoothie ideaal. Bereid hem voordat je gaat sporten, zodat je na thuiskomst direct de koelkast open kunt trekken om deze smoothie achterover te slaan.

Dit heb je nodig

- 2 appels (als je geen sapcentrifuge hebt, kun je ook biologische appelsap gebruiken)
- 1 banaan
- 2 el kwark
- 6 walnoten
- 1 verse (Medjool) dadel, ontpit

- 1 snufje kaneelpoeder
- 1 el agavesiroop (optioneel)

Extra

- sapcentrifuge
- blender

Duw de appels door de sapcentrifuge en schenk het sap in een blender. Pel de banaan en voeg toe. Voeg ook de kwark, walnoten, dadel, het kaneelpoeder en de agavesiroop toe. Mix tot de boel een glad geheel is. Proef. Mag het wel wat zoeter? Voeg dan nog 1 eetlepel agavesiroop toe en mix nog even kort. Koud geserveerd smaakt deze smoothie het beste.

tip van jet

Agavesiroop is ook heerlijk in yoghurt en over een pannenkoek. Het is zoeter dan suiker, dus je hebt er minder van nodig. En ook de strengste veganist kan het eten, want het komt van een plant en is dus niet – zoals honing – een 'dierlijk product'.



SNELLE BANANEN- PANNENKOEK

VOOR 1 PANNENKOEK

Dit gerecht staat in een handomdraai op tafel. Banaan, eieren en havermout vullen je energie weer aan en dat is precies wat je nodig hebt na een goede work-out. Dit pannenkoekje is ook handig om mee te nemen. Verdubbel de ingrediënten en maak er meteen twee, want ook koud is-ie verrukkelijk.

Dit heb je nodig

- 1 rijpe banaan (hoe bruiner, hoe beter)
- 1 ei
- 2 el havermout
- 1 tl kokosolie (roomboter kan ook)
- ahornsiroop of maple syrup
- 1 handje blauwe bessen

Extra

- garde
- koekenpan

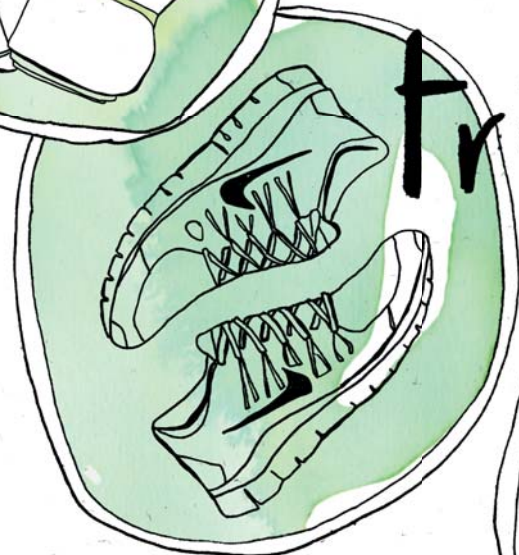
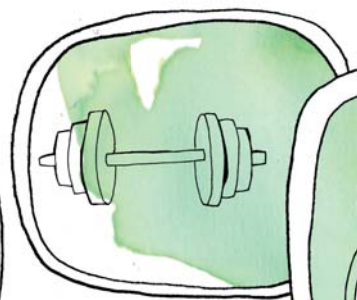
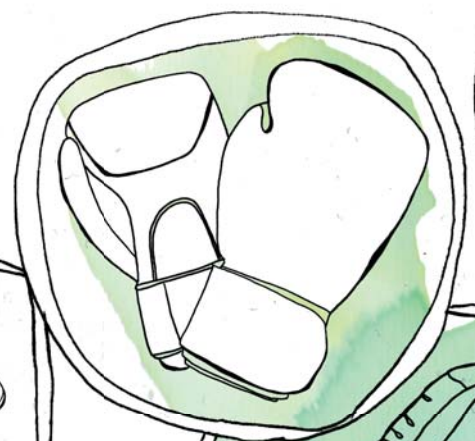
Knijs de banaan in zijn schil alvast een beetje fijn, dat maakt het prakken straks makkelijker. Kluts het ei in een bakje samen met de havermout. Pel de banaan en voeg eraan toe. Roer het geheel goed door tot een smeùige substantie; een paar stukjes in het beslag is niet erg.

Laat een koekenpan op hoog vuur heet worden en voeg de kokosolie toe. Als de olie heet is, mag het beslag erbij. Het wordt een dikke pannenkoek, dus het beslag hoeft niet de gehele bodem te bedekken. Zet het vuur laag en bak de pannenkoek in circa 4 minuten aan beide kanten goudbruin. Besprenkel met de siroop en strooi er een handje blauwe bessen over. Eet smakelijk!

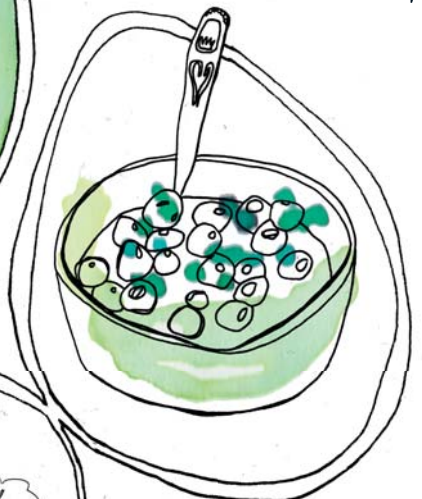
tip van jet

Om de pannenkoek nog meer te pimpen, kun je een dot kwark en wat bosvruchten toevoegen.

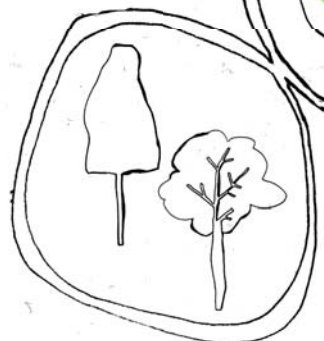
just do it



tringggg.



let's go outside



ontbijten als een koningin

IK WORD ER HEEL VROLIJK VAN ALS IK NIET HOEF NA TE DENKEN OF EEN EXTRA CRACKER WEL IN MIJN EET-PATROON PAST

SPELTCRACKER MET COTTAGE CHEESE EN TIJM

VOOR 2 BELEGDE SPELTCRACKERS

Ik probeer van elk eetmoment een feestje te maken. De rode bietjes brengen meteen kleur op het bord en dat maakt altijd vrolijk.

Dit heb je nodig

- 1 grote gekookte, koude biet (kant-en-klaar verkrijgbaar in het koelvak)
- olijfolie extra vergine
- ¼ citroen
- 2 speltcrackers
- 100 g cottage cheese (hüttenkäse)
- zout en zwarte peper
- 1 takje verse tijm

Snijd de biet in kleine blokjes en doe ze in een bakje. Giet er een scheutje olijfolie overheen, knijp een kwart citroen uit en ris een takje tijm erover. Hussel goed. Verdeel de plakjes biet over de twee speltcrackers. Schep er een goede dot cottage cheese op en top af met zout en peper. Versier met een takje tijm, maar die moet je niet zo opeten hoor (of eerst even rissen)!

tip van jet
Heb je cottage cheese over?
Schep dan een dot in je zelf-
gemaakte soep, zie pagina 112.



Voor in de
voorraadpot



De meiden komen eten

Als het is gelukt om een datum te vinden waarop we alle zeven kunnen, gaat het los op de groepswhatsapp over wie wat meeneemt of ter plekke maakt. Worstjes voor de vleeseters, brood en wortels met dip, altijd een

IK STA HET LIEFST NIET LANG IN DE KEUKEN. SNELLE RECEPTEN DUS!

pan soep én een goedgevulde salade. Best wat werk. Maar als iedereen een taakje op zich neemt staat het zo op tafel.

Sharing dinners vind ik het gezelligst, dus veel verschillende gerechten op tafel om te delen. Mijn oma is daar heel goed in. Zij maakt allemaal verschillende kleine gerechtjes die ze in bakjes serveert. Al die tapas-achtige hapjes samen vormen een heerlijke maaltijd.

Ik houd ontzettend van koken, maar ik sta het liefst niet lang in de keuken. Snelle recepten passen goed in mijn meestal drukke leven en

wanneer er een groep vrienden komt eten, wil ik geen gesprek missen en schuif ik zo snel mogelijk aan om de nieuwste verhalen te horen.

Welkom

Als ze binnenkomen, is het gezellig als er wat kleine hapjes op tafel staan. Iedereen is, als het goed is, gekomen met grote trek en die kan dan een beetje gestild worden én ze vallen niet meteen van hun stoel na een glas wijn. Deze hapjes kun je voorbereiden en totdat de gasten komen in de koelkast bewaren. Let op: niet té koud serveren, dat is zonde van de smaak.

Aan tafel

We doen gezellig lang over de gerechtjes die op tafel staan. Soms kun je even pauzeren, aandachtig kletsen, een slokje wijn nemen en het eten een beetje laten zakken. Langzaam eten is goed voor je, je raakt beter verzadigd en je geniet meer van de smaken in je mond. Aandacht voor wat je eet is belangrijk.

Toetje

Hier vind ik ook: deel met elkaar. Het is veel leuker om iets sámen te eten dan alleen. En meestal ben je al behoorlijk verzadigd na een diner, dus hoef je niet een heel toetje. Ik vind zo'n enorme plofbuik altijd een behoorlijke domper namelijk. Wees dat dus voor.

Een aantal desserts kun je simpelweg niet gezonder maken (minder vet of minder zoet), vooral daarom zijn ze ook zo ontegenwoordig lekker. Serveer het toetje dan op een schaal zodat iedereen naar behoefte kan snoepen. ♦



PLAKJE BIET, GEITENKAAS EN WALNOOTJES

VOOR 10 HAPJES

Nog zo'n lekker, supersimpel borrelhapje.

Voor de groente

- 2 gekookte, koude bieten (kant-en-klaar verkrijgbaar in het koelvak)
- 75 g zachte geitenkaas
- 10 walnoten

Extra

- koekenpan

Snijd de bieten in tien plakjes van ongeveer ½ centimeter dik en leg ze op het bord zoals je ze ook op tafel wilt zetten. Brokkel de geitenkaas op de plakjes (als de kaas heel zacht is, smeer je het met een mesje). Leg 10 walnoten in een droge pan en rooster in 2 minuten op hoog vuur. Duw ze daarna in de geitenkaas. Je kunt ze ook eerst breken, dat ziet er wat speelser uit.

tip van jet

Met dezelfde ingrediënten kun je ook een goede salade maken. Het enige wat je dan nog nodig hebt is wat groen; veldsla vind ik er het lekkerst bij.

OMA'S GEHAKT- BALLETJES

VOOR 10 GEHAKTBALLETJES

Net iets te vaak liggen er groente en kruiden zielig te worden in mijn koelkast. Dan heb ik enthousiast voor een hele week ingeslagen op de markt, en vervolgens drie keer buiten de deur gegeten. Of heb ik boodschappen gedaan zonder lijstje, of met trek. Ik kan erg hebberig worden van *food shoppin*. Niet slim boodschappen gedaan, betekent dat je slim moet koken zodat je niets hoeft weg te gooien. In deze balletjes verwerk je al je restjes groente.

Voor de groente

- 300 g kalfsgehakt
- 1 ei
- 1 ansjovisfilet, fijngesneden
- 10 walnoten, verkruideld
- groentemix (mag van alles zijn, als je het maar in kleine stukjes snijdt)
- kruidenmix (kijk wat je nog in huis hebt en snipper dit door het gehakt)

- zout en zwarte peper
- 3 el havermout
- klein beetje bloem, om de balletjes te bestuiven voordat ze in de pan gaan
- olijfolie extra vergine

Extra

- kom
- koekenpan (+ deksel)

Was je handen eerst heel goed, want we gaan kneden. Neem een schone kom, doe daar het kalfsgehakt in en breek het ei erbij. Hussel met je handen door elkaar. Daarna kunnen alle andere ingrediënten erbij. Vind je het gehakt nog een beetje te slap (door het ei)? Voeg dan wat havermout toe. Vergeet het zout en de peper niet, maar niet té veel zout, want er zit ook al ansjovis in. Ik raad niet aan om het (rauwe) gehakt te proeven, dat lijkt me niet goed voor de mens, dus het gaat een beetje op gevoel. Draai met je handen 10 kleine balletjes en rol ze daarna ook nog even door de bloem. Dit zorgt ervoor dat het vlees niet direct aanbrandt en uit elkaar valt in de pan.

Neem een koekenpan, zet op hoog vuur en doe een scheut olijfolie in de pan als deze heet is. Daarna mogen de balletjes erbij. Schroei het vlees aan alle kanten dicht en zet daarna het vuur laag. Doe een deksel op de pan en laat ongeveer 10 minuten garen. Snijd een balletje doormidden om te kijken of het gehakt niet meer rood is vanbinnen. Laat ze vooral niet te lang sudderen, anders worden ze droog.

tip van jet

Draai vooral wat extra balletjes, want koud zijn ze met een likje goede mosterd ook erg lekker.



GRIEKSE YOGHURT MET CRÈME DE MARRONS

VOOR 8 BAKJES YOGHURT

Met dit toetje denkt iedereen dat je iets speciaals op tafel hebt gezet, maar stiekem is er geen makkelijker recept denkbaar. Crème de marrons is kastanjepuree en dat maakt het dessert bijzonder. Het is te koop in blikjes, vaak ook nog eens heel leuke om te bewaren voor bijvoorbeeld een 'moestuintje'. Zorg dat je er altijd een paar in je voorraadkast hebt staan.

Voor de groente

- 1 sinaasappel
- 500 g crème de marrons vanille
- 100 g Griekse yoghurt

Extra

- sinaasappelpers

Pers 1 sinaasappel uit en meng het sap door de marron, daar wordt het smeugig van en iets minder stijf. Neem 8 kleine bakjes (echt klein, dit toetje is namelijk machtig). Doe er een grote lepel Griekse yoghurt in en schep daarop een dot marron. Yep, zo simpel is het.

tip van je

Marron doet het ook goed in de ochtend door je yoghurt of kwark met wat granola of muesli.





Ik begrijp goed dat je tijdens een vakantie geen zin hebt in een balansdag, maar trek dan wat extra baantjes in het zwembad of koop een beachbalsetje en lok de anderen ook het water in.

sparten

BALANSDAG
IS ECHT
EEN
VRESELIJK
WOORD,
MAAR
IK GELOOF
ER HEILIG
IN: RESET
JE LIJF!



SALADE VAN BOTERBONEN MET CHUNKY TONIJN

VOOR 4 PERSONEN

Dit is een heerlijk lichte, maar voedzame boterbonensalade die zo uit mijn voorraadkast komt. Een scheutje karnemelk in de dressing, is wel noodzaak. Dus die moet je even in huis halen.

Voor de salade

- 2 rode uien, in dunne ringen gesneden
- 2 hardgekookte eieren
- 400 g boter- of reuzenbonen (uit pot of blik)
- 1 blikje tonijn in olijfolie (ca. 185 g)
- olijfolie extra vergine
- zout en zwarte peper
- 1 el rodevijnazijn
- 3 el olijfolie extra vergine
- 1 el kappertjes
- 1 handje verse peterselie, fijngehakt
- 1 scheut karnemelk

Voor de vinaigrette

- 1 tl scherpe mosterd (mag met een korreltje erin)

Extra

- pan

Zo maak je de vinaigrette

Voor de vinaigrette begin je met een dotje mosterd in een bakje dat groot genoeg is voor de bonen. Voeg zout, peper en azijn toe. Doe de olijfolie erbij en roer tot een lobbige substantie. Doe de kappertjes en de peterselie erbij en eindig met een scheut karnemelk.

Zo maak je de salade

Laat de uienringen langzaam fruiten totdat ze slap en glazig zijn. Prak de 2 hardgekookte eieren heel fijn en spoel de bonen af. Voeg de uiringen en bonen toe aan de vinaigrette, hussel alles door elkaar en zet apart. Zo kan de vinaigrette even in de bonen trekken. Stort de gemarineerde bonen op een leuke schaal. Maak het blikje tonijn open, schenk de olijfolie af en brokkel de stukken tonijn grof over de bonen. Verdeel het geprakte ei over de salade en serveer direct.

Tip van Jet

Een scheutje karnemelk is in deze dressing essentieel. Dus ook al drink je het nooit, haal toch een halve liter in huis. Het loont! En maak de volgende ochtend een gezonde karne-jus voor jezelf: meng hiervoor een flinke scheut met twee versgeperste sinaasappels.





TROOST MAG BEST EEN TAARTJE ZIJN

Soms voel je, zodra je wakker wordt: vandaag gaat 'm hélemaal niet worden. Een offday. Er is geen verklaring voor, gisteren heb je niks geks gedaan, er is niets vervalends gebeurd. Toch? Je voelt je gewoon klote. Wat doe je eraan? Een mogelijkheid is: jezelf verliezen in verkeerd eten. En je dus nog ellendiger gaan voelen. Ho! Ik heb een plan.

ZORGELOZE CHUNKY MONKEY

VOOR 4 KOMMEN

Je weet wel, dat ijs van Ben & Jerry's, waarvan je het liefst een hele bak in je eentje zou willen leegeten. Dat je eigenlijk standaard in huis moet hebben voor als je behoefte hebt aan troost en dat je meeneemt voor iemand met liefdesverdriet. Dat ijs waarbij je bij elke hap weer verrast bent over hoe ontzettend groot die brokken chocolade eigenlijk zijn. Dat ijs dus.

Deze variant is zelfgemaakt. Zonder suiker, nou ja, de chocolade uitgezonderd. Het is makkelijk te maken en ik durf eigenlijk wel te zeggen dat het nét zo lekker smaakt als die uit de winkel. Ook leuk: je kunt je eigen lievelingschocolade kiezen. Wel in reusachtige brokken breken, anders is het geen echte Chunky Monkey.

1 dag voorbereiding, daarna zo klaar

Dit heb je nodig

- 4 rijpe bananen
(het liefst die heel bruin-zwarte)
- 2 grote el kwark
(mager of vol, maakt niet uit)
- 100 g pure chocolade
(of een andere soort die je lekker vindt)
- 15 walnoten

Extra

- plastic zakje
- staafmixer (of blender)
- spatel

Schil de bananen en snijd ze in stukken. Leg ze, in een plastic zakje, minstens 4 uur (liever een hele nacht) in de vriezer. Haal ze vlak vóór het maken van het ijs uit de vriezer. Doe de bevroren stukjes banaan samen met de kwark in een kom en pureer met een staafmixer of stort in een blender. Draai, als alles is gemixt, nog even goed met een spatel door de substantie, tot deze glad en smeugig is. Handel snel, anders smelt het. Als het goed is zijn de bananen zoet genoeg, anders kun je wat honing toevoegen. Breek de chocolade in grote brokken en de walnoten in tweeën. Spatel dit door het ijs en eet meteen op, maar dat was je vast al wel van plan.

tip van jet

Schroef zodra je de banaan uit de vriezer hebt gehaald het tempo wat op, anders smelt de boel en krijg je Chunky Monkey-soep...