

Wat eten we **DEZE WEEK?**



**7 GRATIS RECEPTEN UIT
CHARLIE'S KITCHEN**
voor meer energie en balans

- voorwoord -

Wanneer je dit boek leest, 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 #echtinbalans 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 *#echtinbalans*.

We hebben
7 recepten voor je
geselecteerd, een
voor elke dag van
de week.



HOE WERKT *dit boek?*

In mijn keuken mag alles. Ik geloof niet in strenge restricties. Door het grootste deel van de tijd goed voor je lichaam te zorgen met lekker en gezond eten kun je prima af en toe genieten van iets wat minder gezond is. Denk aan een glas witte wijn bij de pasta of een stukje chocolade voor de tv. All good. Er is geen goed en fout, alles draait om een gezonde balans. Wat die balans precies inhoudt? Dat leg ik je later uit in de 10 golden rules voor een leven #echtinbalans.

In dit boek ligt de focus op drie voedzame maaltijden per dag, met soms een tussendoortje voor energie. Dit zijn wellicht minder, maar wel betere eetmomenten dan je gewend bent. Door te zorgen dat de drie hoofdmaaltijden alle voedingsstoffen bevatten die je nodig hebt, is het niet erg als je tussendoortje dan een keer minder voedzaam is. En je zult zien dat doordat je maaltijden voedzamer zijn, je veel minder behoefte hebt aan tussendoortjes. Heb je vaak zoete trek? Neem je blokje chocolade dan het liefst direct na de maaltijd. Door later een extra eetmoment in te plannen vraag je voor de vertering extra veel energie van je lichaam, die je liever voor iets leuks gebruikt. Wil je liever niet snoepen, dan

heb ik een aparte maar geweldige tip: poets je tanden. Geloof mij, probeer het, het werkt echt.

Goede porties dragen bij aan een hoog energieniveau en geven rust in je hoofd en je lijf. Maar wat is een goede portie? Bij elk recept heb ik rekening gehouden met wat een persoon gemiddeld nodig heeft. Maar dit is slechts een richtlijn. Ieder lichaam en elk leven is uniek, dus ik kan niet voor jou beslissen hoeveel jij zou moeten eten. Door te leren goed te luisteren naar je lichaam kun je dit zelf het best aanvoelen. Heb je trek (zin in eten) of heb je honger (knorrende maag) en voel je je wat flauwtjes? Goed kauwen op je eten en er de tijd voor nemen is ook belangrijk,

zo krijgen je hersenen het seintje dat je vol zit. Heb je het gevoel nog honger te hebben? Wacht een halfuurtje en voel dan aan of dit nog steeds zo is.

De recepten in dit boek zijn ingedeeld in de volgende hoofdstukken:

ONTBIJT - *Heerlijke variaties om je ochtend te starten zoals jij wilt, thuis of onderweg, uitgebreid of snel.*

LUNCH - *Voedzame recepten voor grote en kleine trek.*

DINER - *Inspiratie uit alle windstreken voor jou of het hele gezin, met vlees of vis, vegetarisch of veganistisch*

TUSSENDOORTJES - *Voor meer energie; als je behoefte hebt om iets te snacken dan vind je hier de juiste bites om weer door te kunnen.*

LEKKER GENIETEN - *Voor balans; omdat genieten zo belangrijk is deel ik hier mijn favoriete badass guilty pleasures.*

Ik hou van makkelijk en praktisch. Gerechten die binnen 30 minuten op tafel staan en eenvoudig te bereiden zijn met ingrediënten die makkelijk verkrijgbaar zijn. Gewoon bij de supermarkt om de hoek. Dat betekent niet dat je van boodschappen doen geen uitje kunt maken. Verbreed je horizon en koop je groenten, fruit, noten, zaden, verse kruiden, brood

en eieren bijvoorbeeld vers op de markt of bij dat Turkse winkeltje op de hoek.

Dit boek heb ik voor jou gemaakt en ik hoop dat je het steeds met plezier van de plank pakt. Zie het als jouw energiebalansbijbel in de keuken die je naast heerlijke en makkelijke recepten ook meer energie en geluk geeft. Alle recepten zijn in de basis al om van te smullen, maar wil je eens uitpakken of iets nieuws proberen, dan beveel ik de tips van harte aan. De blogtoppers zijn de favoriete recepten van mijn blog: stuk voor stuk bewezen toppers. Verder heb ik gezorgd voor een mooie mix tussen recepten met vlees en vis, vegetarische en veganistische recepten. Goed voor je lichaam, het milieu en de dieren. Door zo veel mogelijk te variëren in verschillende voedingsstoffen daag je bovendien je lichaam uit en functioneert het beter.

Heb jij een van mijn recepten gemaakt? Vergeet dan niet jouw creatie te delen met de hashtag #echtinbalans.



maandag

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

Dit recept komt uit *Charlie's* KITCHEN van Charlotte de Jong



dinsdag

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 zilvervriesrijst
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

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.

Tip!

OOK LEKKER MET
STUKJES KIP.

 2 PERSONEN |  VEGA

Dit recept komt uit *Charlie's* KITCHEN van Charlotte de Jong





woensdag

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. Offewel: 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

Dit recept komt uit *Charlie's* KITCHEN van Charlotte de Jong



donderdag

PLAATTAART MET GEGRILDE GROENTEN

De frisse crème fraîche en hartige bite van de walnoten geven deze vrolijke plaattaart een bijzondere twist. De kleurrijke groenten – eet dagelijks een regenboog – geven je energieniveau een boost.

DIT HEB JE NODIG

200 ml crème fraîche (light)
50 g geraspte oude kaas
1 teen knoflook, geperst
2 rollen vers bladerdeeg van 270 g
1 rode, 1 gele en 1 oranje paprika, in grove stukken
1 courgette, in dunne plakken
2 rode uien, in ringen (optioneel)
1 tl grof zeezout
2 handjes walnoten, gehakt
1 handje vers basilicum

AAN DE SLAG

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed 2 bakplaten met bakpapier.
2. Meng de crème fraîche, kaas en knoflook in een kom goed door elkaar.
3. Rol het bladerdeeg uit op de bakplaten en bestrijk het deeg met het crème-fraïchemengsel.
4. Verdeel de paprika's, courgette en, als je die gebruikt, de rode ui erover. Bestrooi met wat zeezout en de walnoten.
5. Bak de plaattaart in de oven in 20 minuten bruin en krokant.
6. Haal uit de oven en bestrooi met het basilicum. Smullen maar!

 4 PERSONEN |  VEGA

Dit recept komt uit *Charlie's* KITCHEN van Charlotte de Jong





vrijdag

VEGA SPAGHETTI BOLOGNESE

Vaak vergeten we peulvruchten een vaste plek in ons voedingspatroon te geven, terwijl ze een enorme aanvulling en een goede vervanger zijn voor vlees en dus ideaal voor een dagje vegetarisch. Peulvruchten zijn rijk aan vezels en eiwitten. Goed voor je darmen, energieniveau en gevoel van verzadiging.

DIT HEB JE NODIG

300 g (volkoren)spaghetti
2 el olijfolie
2 uien, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngehakt
60 g spinazie
60 g walnoten, fijngehakt
10 cherrytomaatjes, gehalveerd
1 courgette, in blokjes
800 g linzen (blik), afgespoeld en uitgelekt
400 g tomatenblokjes (blik)
1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
1 handje vers basilicum
gerasppte kaas (optioneel)

AAN DE SLAG

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwarm intussen de olijfolie in een ruime koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 5 minuten. Schep regelmatig om. Voeg de spinazie, walnoten, tomaatjes en courgette toe. Bak 5 minuten; schep regelmatig om. Schep de linzen door het groentemengsel en warm 5 minuten door. Roer de tomatenblokjes en de Italiaanse kruiden erdoor.
3. Doe de spaghetti in een schaal. Schep de saus erop en garneer met vers basilicum en eventueel wat geraspte kaas.

 4 PERSONEN |  VEGA(N)

Dit recept komt uit *Charlie's* KITCHEN van Charlotte de Jong





zaterdag

APPELCAKE

Ik ben enorm fan van bananenbrood, maar eerlijk is eerlijk: in elk gezond baksel dat je opzoekt zit banaan. Ik zag het als mijn missie om in dit boek ook een andere voedzame variant te delen. En wie had dat gedacht: appelmoes. Deze cake is handig voor onderweg of voor als je even extra energie nodig hebt. Appels zijn rijk en vitamine C en A, wat belangrijk is voor een mooi zacht huidje.

DIT HEB JE NODIG

120 g havermout
70 g havermeel
1 ei + 2 eiwitten
1 el honing of 7 druppels vloeibare Stevia
1 potje appelmoes (350 g)
1 tl koek- & speculaaskruiden
2 tl bakpoeder
75 g walnoten, fijngehakt

OOK NODIG

cakevorm van 21 cm

AAN DE SLAG

1. Warm de oven voor tot 180 °C. Bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Mix alle ingrediënten, behalve de walnoten, in een kom. Roer de walnoten als laatste door het mengsel, houd wat apart om te garneren.
3. Vul de cakevorm met het beslag, bestrooi met de achtergehouden walnoot.
4. Bak de cake in de oven in 40-45 minuten bruin en gaar.
5. Laat afkoelen op een rooster.

 ± 8 PLAKKEN |  VEGA

Dit recept komt uit *Charlie's* KITCHEN van Charlotte de Jong





zondag

ZOMERSE TAART MET FRAMBOZEN

Als je all the way gaat, dan moet je het ook goed doen! Deze zomerse taart is om je vingers bij af te likken en een feestnummer op elke verjaardag.

DIT HEB JE NODIG

Voor de bodem

175 g kokoskoekjes (Nizza)
50 g roomboter, gesmolten

Voor de vulling

600 g roomkaas,
op kamertemperatuur
100 ml zure room
1 tl vanillesuiker
2 eieren
25 g bloem
zout

Voor de topping

250 g verse frambozen

OOK NODIG

klontje roomboter,
om in te vetten
springvorm van 22 cm

AAN DE SLAG

1. Verwarm de oven voor tot 175 °C. Bekleed een springvorm met bakpapier.
2. Maal de kokoskoekjes fijn in een keukenmachine en meng de gesmolten boter erdoor.
3. Verdeel het mengsel over de bodem van de springvorm, druk met de bolle kant van een eetlepel stevig aan. Bak de bodem 10 minuten in de oven en laat daarna afkoelen.
4. Verlaag de temperatuur van de oven naar 130 °C. Vet de zijkanten van de springvorm in met de boter.
5. Mix voor de vulling de roomkaas, zure room, vanillesuiker, eieren, bloem en een snuf zout met een keukenmachine of handmixer tot een glad mengsel. Schenk de vulling op de koekjesbodem.
6. Bak de taart 1 uur en 15 minuten in de oven tot de bovenkant is gestold.
7. Laat de taart volledig afkoelen. Zet een nacht in de koelkast en garneer de volgende dag met frambozen.

 8-10 PUNTEN |  VEGA

Dit recept komt uit *Charlie's* KITCHEN van Charlotte de Jong

Charlie's KITCHEN

is dé energie-balansbijbel in de keuken. Het is de missie van Charlotte de Jong alias Charlie om anderen te helpen aan een energiek leven #echtinbalans waarin genieten voorop staat. De keuken speelt hierin een centrale rol met lekkere, snelle, voedzame en makkelijke maaltijden die ervoor zorgen dat je genoeg brandstof hebt gedurende de dag. In dit boek deelt ze 70 voedzame gerechten, van ontbijt, lunch en diner tot tussendoortjes en *guilty pleasures*, die allemaal binnen 30 minuten op tafel staan en eenvoudig te bereiden zijn.

Naast het delen van recepten inspireert Charlie dagelijks via haar populaire blog, Instagram en online programma's om meer uit je leven te halen. Ze won hiervoor zowel in 2018 als in 2019 de Food Blog Award. Charlie is gecertificeerd voedingsdeskundige en balanscoach.

'CHARLOTTE IS EEN CREATIEVE DUIZENDPOOT. MET DIT BOEK LAAT ZIJ ZIEN DAT GEZOND ETEN HELEMAAL NIET INGEWIKKELD HOEFT TE ZIJN.'

- Pauline Weuring, Uit Pauline's Keuken

'WAT ZO FIJN IS AAN DIT BOEK IS DAT JE ALLES MAG. CHARLOTTE LEGT UIT HOE JE DE BALANS BEHOUDT, MAAR DAT GENIETEN VAN HET LEVEN HET ALLERBELANGRIJKST IS.'

- Hidde de Brabander, kookboekenauteur en televisiekok bij 24Kitchen

