

Ik ben

NIET

• VAN •

SUIKER



**BLUSHING
RECEPTEN
VOOR EEN
HEALTHY**

Way of life



DOOR

GORDON

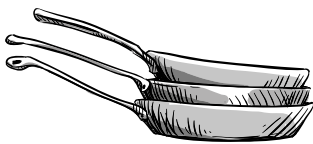


HEALTHY FOOD COFFEE

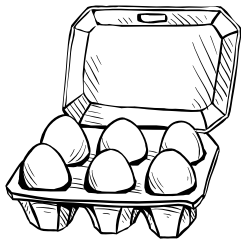


INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	4
Ontbijt	7
Lunch	41
Soepen	61
Salades	69
Gebak en snacks	87
Sauzen en dressings	103
Smoothies	109
Dankwoord	123







EGGS BENEDICTUS

Et Spiritus Sancti

*Tip! Maak je eigen verse én gezonde hollandaisesaus
(zie recept op blz 105).*

BEREIDING

Zet een pan met water op en laat deze zachtjes koken. Smeer vervolgens op een velletje vershoudfolie wat olie. Dat velletje leg je vervolgens op een leeg kommetje en daar breek je een ei in. Het ei zakt in het velletje en dit bind je vervolgens stevig dicht met keukentouw. Dit herhaal je nog een keer. Vervolgens leg je de twee zakjes met ei in de pan en die kook je 4 à 4½ minuut.

Snij een plak speltbrood doormidden. Haal de (harde) korsten eraf en rooster het brood. Op een bord leg je wat rucola en daarop de geroosterde broodjes die je belegt met vers gesneden plakjes avocado. Daarbovenop drapeer je een nestje van zalm. Haal de eieren uit de 'zakjes' en leg in het nestje van zalm de gepocheerde eieren. Daaroverheen 1 eetlepel hollandaisesaus en top af met wat verse bieslook en peper.

Wist je dat...

je kunt checken of je ei vers is of niet? Doe de drijftest in een kom of pan met water: een vers ei blijft op de bodem liggen, een ouder ei zal beter drijven.

INGREDIËNTEN

½ theelepel olie
2 eieren
1 snee speltbrood
25 gram rucola
½ avocado
40 gram gerookte zalm
(4 plakken)
1 eetlepel hollandaisesaus
verse bieslook
peper

EXTRA BENODIGDHEDEN

keukentouw
vershoudfolie

VOEDINGSWAARDE P.P.

Energie	502 Kcal
Koolhydraten	16 gram
Eiwitten	29 gram
Verzadigd vet	7 gram
Onverzadigd vet	28 gram
Voedingsvezels	7 gram
Zout	2,3 gram



10 MINUTEN



1 PERSOON



GORDON'S

ALL TIME

FAVORITE

MY NEW YORK RECIPE PASTRAMI SANDWICH



Tip!

De pastrami kun je ook vervangen voor vrijwel alle soorten rauwe, licht gerookte en gekookte ham.

BEREIDING

Smeer de mosterd uit over het brood en daaroverheen de witte kool. Verdeel de rucola over het brood. Bak de pastrami 1 minuut in de koekenpan en leg deze op het brood. Doe er een flinke hand Parmezaanse kaas overheen. Garneer met de partjes tomaat en augurkjes, en maak het geheel af met een beetje olijfolie en peper.

Wist je dat...

pastrami gepekeld en gerookt vlees is dat van oorsprong uit Roemenië komt? Daar werd pastrami van schapenvlees gemaakt, later kwamen er ook andere varianten van rundvlees. In de tweede helft van de negentiende eeuw namen Joodse immigranten de Joodse lekkernij mee naar onder meer de Verenigde Staten en daarom burgerde het daar ook steeds meer in. Pastrami wordt vooral met zuur gegeten.

INGREDIËNTEN

1 snee desembrood
1 volle eetlepel Griekse
koolsalade
25 gram rucola
4 partjes tomaat
6 kleine augurkjes
3 plakken pastrami
30 gram Parmezaanse kaas
2 theelepels olijfolie
peper

VOEDINGSWAARDE P.P.

Energie	413 Kcal
Koolhydraten	20 gram
Eiwitten	30 gram
Verzadigd vet	8 gram
Onverzadigd vet	15 gram
Voedingsvezels	5 gram
Zout	2,2 gram



5 MINUTEN



1 PERSOON

HALL AND OATES



IN THE morning

Tip! Probeer de havermoutpap eens te maken met banaan en kaneel, of met cranberry's, rozijnen en abrikozen of goji bessen en pompoenpitten. Havermout kun je eindeloos combineren met verschillende heerlijkheden.

BEREIDING

Doe de amandelmelk in een steelpan en voeg het rood fruit toe. Hoe meer rood fruit, hoe frisser het wordt. Dit verwarm je op een laag vuurtje. Zodra ook het rode fruit een beetje verwarmd is, doe je er ongeveer 5 eetlepels havermout bij. Roer het geheel nog even goed door elkaar en laat een minuutje staan in de pan van het vuur af.

Doe de havermout in een kom of bakje. Garneer met een paar stukjes doormidden gesneden verse aardbeien en frambozen en schenk de honing eroverheen. Top af met een blaadje munt.

Wist je dat...

havermout antioxidanten, vitamines en mineralen bevat, die nodig zijn om elke dag goed te kunnen functioneren? Maar in havermout zit bijvoorbeeld ook silicium, saponine, magnesium en ijzer.

INGREDIËNTEN

200 milliliter ongezoete
amandelmelk
60 gram rood fruit (diepvries)
4 à 5 eetlepels havermout
60 gram verse aardbeien en
frambozen
1 eetlepel honing
topje van munt

VOEDINGSWAARDE P.P.

Energie	226 Kcal
Koolhydraten	41 gram
Eiwitten	5 gram
Verzadigd vet	0 gram
Onverzadigd vet	4 gram
Voedingsvezels	4 gram
Zout	0,3 gram



5 MINUTEN



1 PERSOON





Tip! De ongezouten cashewnoten kun je ook vervangen door andere noten.

Cocoloca

COCOSBALLETJES



BEREIDING

Zorg dat de kokosolie is gesmolten of smelt deze even kort in een pannetje op laag vuur, en giet over in een keukenmachine. Snij de dadels in stukjes en voeg deze en de rest van de ingrediënten toe in de keukenmachine. Mix het geheel tot een (kleverig) deeg. Draai balletjes van het deeg ter grootte van een kers en rol door de overgebleven geraspte kokos. Leg op een bord wat bakpapier en leg daar de balletjes op. Plaats tenminste 1 uur in de koelkast voor serveren.

Wist je dat...

cashewnoten goed zijn tegen vermoeidheid? Ze zijn rijk aan koper en ijzer, een goede bron van magnesium en calcium, en kunnen helpen om botten te versterken en spieren te ontspannen. Volg je een vegetarisch dieet? Dan zijn cashewnoten een goede bron van vitamine B, de noot bevat namelijk bijna elke vitamine van het B-complex.

INGREDIËNTEN

10 gram gesmolten kokosolie
100 gram verse dadels
150 gram ongezouten cashewnoten
5 eetlepels geraspte kokos voor het deeg
(extra kokos voor de balletjes)
1 theelepel vanille-extract
1 eetlepel ahornsiroop
1 eetlepel agavesiroop
35 gram pure cacao

VOEDINGSWAARDE PER BAL (10-12 GRAM)

Energie	52 Kcal
Koolhydraten	3 gram
Eiwitten	1 gram
Verzadigd vet	1 gram
Onverzadigd vet	2 gram
Voedingsvezels	1 gram
Zout	0 gram



15 MINUTEN



25 STUKS

In dit vlot en informatief geschreven receptenboek legt zanger/entertainer Gordon aan de hand van zelfbedachte recepten uit wat je kunt doen om suikerbommen te omzeilen.

'Veel mensen worstelen hun leven lang al met hun gewicht. Minder eten, meer bewegen. Daar kun je het mee doen. Natuurlijk is dat waar, maar over suiker als grote boosdoener wordt meestal niet gesproken. Onze bewerkte voeding van tegenwoordig bevat gewoon heel veel suiker. In de supermarkt zetten die stiekeme suikers je vaak op een dwaalspoor. Slik niet alles voor zoete koek, veranderen kun je zelf.

Ik strijd mijn hele leven al tegen overgewicht, soms met succes en ook vaak weer terugvallend in oude 'slechte' gewoontes en eetpatronen. Sinds mijn 35ste ben ik diabetespatiënt. Dit receptenboek bevat gerechten, ideeën, tips and tricks voor een stabiel en gezond leef- en eetpatroon. Zonder suikerzoete misleiding, weggestopt in een product.

Gezonde gerechten dus, simpel en lekker, voor jezelf, voor familie en vrienden. Zonder te veel poespas, gewoon puur en bewust eten. Gooi vooroordelen overboord, durf het aan en start een leven met gezondheid in balans. Blozend welteverstaan!

X Gordon

