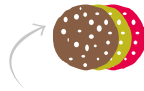


ENERGY Bites



*High-protein recipes for
increased vitality & wellness*



INHOUD

Daarom zijn ze geweldig	8
20 toppingrediënten	10
Andere goede ingrediënten	14
De energy bite-formule	16
Zo maak je rauwe bites	18
Zo maak je hartige bites	20
Recepten	22

Poeders voor een extra boost
blz. 50



Supersternten
blz. 32



Fruit vol vezels
blz. 40



KIES EEN SNACK

Trakteer jezelf op een supersnack met een van deze 7 hartige en 8 zoete eenvoudige te maken recepten.



QUINOAHAPJES
IN EEN HENNEPJASJE
Blz. 30



TROPISCHE
IMMUUNBOOSTERS
Blz. 42



MUESLIBALLETJES
VAN SUPERFOOD
Blz. 52



WORTEL & BIETEN
BOEKWEITBALLETTJES
Blz. 24



ERWTENKNABELS
MET VEEL EIWIT
Blz. 26



NOTEN & ZADEN
GEZONDHEIDSBOMMETJES
Blz. 28



ZOETE AARDAPPEL
MET CHILIPERER
Blz. 34



BROCCOLI & MACA
KRACHTPATSERS
Blz. 36



KOKOSEXPLOSIJE
IN BOERENKOOL
Blz. 38



PINDAKAAS & BANAAN
ZOETE GROENE ENERGIE
Blz. 44



APPELTAART
VOL ANTIOXIDANTEN
Blz. 46



FRUIT & NOTEN
BOUWSTENEN
Blz. 48



CRANBERRY'S & VIJGEN
PITTIGE SNACK
Blz. 54



RAUWE CHOCOLADE
DIRECTE ENERGIE
Blz. 56



AVOCADO & BANAAN
HERSTELIJSJES
Blz. 58



DAAROM ZIJN ZE **GEWELDIG**...

Steeds meer mensen geven het eten van heerlijk, gezond, natuurlijk voedsel topprioriteit, vooral als ze een druk leven of opgroeiende kinderen hebben. We willen allemaal smakelijke maaltijden en lekkere tussendoortjes die ons een goed gevoel geven en gemakkelijk te maken zijn. Daarvoor zijn er zogeheten energy bites! Alle bites in dit boek zijn vegetarisch, bevatten geen gluten en melkproducten, en zitten vol energie en eiwitten; sommige zijn 'rauw' en geen enkele snack bevat geraffineerde suikers. En ze zijn supergezond, want elke energy bite

bevat een ware krachtsexplosie aan voedingsstoffen, vitaminen, mineralen en plantaardige bestanddelen (zoals antioxidanten en ontstekingsremmers) die de werking van je lichaam beschermen en ondersteunen.

Kortom, energy bites zitten vol goede dingen, zijn een heerlijk tussendoortje en ideaal als je eens een keer geen tijd hebt om bijvoorbeeld te ontbijten of lunchen. Ze zijn als het ware draagbare balletjes intense voeding en handig als extraatje in de lunchtrommel en gemakkelijk mee te nemen naar kantoor of een picknick – wat je maar



wilt. Elke bite zit vol superfood, dus mag je een complete gezondheidsboost en een ongekend gevoel van welzijn verwachten van deze lekkernijen. Veel beter wordt het niet!

Mix en match

De 15 bites in dit boek zijn elk op zich al geweldig, maar je kunt ook met je eigen smaken experimenteren. De basis staat op bladzijde 16 en op de volgende bladzijden staan talloze suggesties voor ingrediënten die je in je eigen creaties kunt gebruiken. Of je nu iets zoekt om voor het sporten te eten, om je spieropbouw of immuunsysteem te ondersteunen of om mee af te koelen, er zijn energy bites genoeg!



‘Voor mij
cranberry & vijgen
als je blieft!’



20 TOPINGREDIËNTEN



1 Linzen Een goede bron van plantaardige eiwitten, vezels, magnesium, kalium en foliumzuur (vitamine B9).

2 Boekweit Glutenvrije boekweit bevat veel vitaminen, mineralen en vezels. De energie wordt langzaam aan het lichaam afgegeven.

3 Quinoa Dit graan bevat alle essentiële aminozuren die ons lichaam nodig heeft en zit vol mangaan, magnesium en fosfor, belangrijk voor het welzijn.

4 Haver Zorgt voor uren energie, is een van de beste bronnen van oplosbare vezels en helpt de cholesterol te verlagen.

5 Bonen Peulvruchten bevatten veel eiwitten. In combinatie met een graan zoals zilvervliesrijst zijn ze een complete bron van plantaardige eiwitten!

6 Sesamzaad Zit vol vitaminen, mineralen en fytoosterolen, die het immuunsysteem versterken en de bloedcholesterol regule-

De **20 ingrediënten** op deze bladzijden zijn de belangrijkste voor de recepten in dit boek – ze zijn allemaal bijzonder goed voor je en zitten **vol energie!** Voor de beste resultaten moet je, waar mogelijk, **biologische ingrediënten** gebruiken.



ren. Het zou zelfs kanker op afstand houden!

7 Chiazaad Deze piepkleine zaadjes bevatten veel omega 3-vetzuren en vijf keer zoveel calcium als koemelk. Ze zijn rijk aan antioxidanten, ontstekingsremmers en energiegevend vezels.

8 Hennepzaad Deze bron van plantaardige eiwitten helpt het energieniveau te reguleren. Het zit ook vol zink, magnesium en calcium en is een sterke ontstekingsremmer.

9 Amandelen Met meer vitamine E dan elke andere noot en botvriendelijk calcium zijn dit

veelzijdige noten die je gesnipperd, gemalen of zelfs als melk kunt gebruiken.

10 Walnoten De noten bevatten niet alleen enorm veel eiwitten en cholesterolverlagende bestanddelen, maar ook het stressverlagende hormoon melatonine.

Deze ingrediënten zitten vol gezondheid!



11 Cacao Chocolade in natuurlijke vorm, vol antioxidanten en vitamines. Het zou de motivatie verhogen en een fijn gevoel geven!

12 Kokosolie Heeft niet alleen antibacteriële, antifungale en antimicrobiële eigenschappen, maar is ook de rijkste natuur-

lijke bron van laurinezuur, dat het immuunsysteem zou versterken en ziekten tegengaat.

13 Bosbessen Vol antioxidanten, vezels en vitamine C. Ze zouden kanker weren, goed zijn voor het hart en het zicht, en het geheugen verbeteren.

14 Gojibessen Deze bessen bevatten meer bètacaroteen dan enige andere plant en per gewicht meer ijzer dan biefstuk!

15 Avocado Vol antioxidanten, gezonde vetten, vezels, kalium, vitamine E en magnesium. Avocado is geweldig voor de huid.

15



18



19



16 Boeren- kool

Een fantastische bron van antioxidanten, eiwitten, ijzer, vezels en calcium.

17 Rode biet Zou de bloeddruk verlagen en sterk ontgiftend werken. Ook goed voor het hart.

18 Spirulina Met 60-70 procent eiwitten, veel ijzer, calcium en vitamines is spirulina geweldig voor de huid en versterkend voor het centraal zenuwstelsel.

19 Eieren Bevatten maar liefst 20 aminozuren, veel eiwitten en zijn goed verteerbaar. Ze leveren alle vitamines behalve vitamine

16



17



20



C en zijn een goede bron van omega 3-vetzuren, die belangrijk zijn voor een gezond hart en zenuwstelsel.

20 Broccoli Weinig groente bevat meer eiwit; daarnaast zit broccoli vol vitamines en antioxidanten, plus bestanddelen die ziekten tegengaan en de vruchtbaarheid bevorderen.



Andere goede **INGREDIËNTEN**

Noten, zaden & pitten

Cashewnoten Bron van essentiële mineralen zoals mangaan, kalium, ijzer, magnesium en zink.

Hazelnoten Hebben een hoge voedingswaarde en veel vezels en foliumzuur (een belangrijke vorm van vitamine B).

Paranoten Een goede bron van enkelvoudig onverzadigde vetzuren en selenium, en goed voor huid en haar.

Pecannoten Een bron van antioxidante ellagzuren, die het lichaam beschermen tegen ziekten.

Pistachenoten Deze noten bevatten gezonde vetten, eiwitten en koper (belangrijk voor de productie van rode bloedcellen).

Pompoenpitten Een bron van tryptofaan, dat door het lichaam wordt omgezet in de slaapregulerende neurotransmitter serotonine.

Vlaszaad Een van de beste plantaardige bronnen van omega 3-vetzuren en een goede bron van vitamine B.

Zonnebloempitten Vol essentiële aminozuren en foliumzuur.

Fruit & groente

Abrikozen Een uitstekende bron van vitamine A (goed voor de ogen) en kalium (goed voor het hart).

Appels Gedroogd of vers, appels geven de snacks iets zoets en

leveren vitamine B en C en vezels.

Bananen Rijk aan kalium en licht verteerbaar. Bananen zijn geweldig voor snelle energie.

Bleekselderij Een uitstekende bron van vezels en vitamine K, en ook goed voor de ogen.

Chilipepers Capsaïcine, waar pepers hun 'hitte' van krijgen, heeft antibacteriële en kankerremmende eigenschappen. Peppers bevatten ook veel vitamine C.

Erwten Rijk aan fytonutriënten, vitamine C en foliumzuur. Diepvrieserwten zijn net zo goed als verse.

Gember Bevat de essentiële olie gingerol, die anti-inflammatoire en pijnstillende eigenschappen heeft.

Knoflook Bevat allicine, dat een antibacteriële, antifungale en antivirale werking heeft.

Kokos Kokosnoten bevatten laurinezuur, dat het niveau 'goede' HDL-cholesterol in het bloed verhoogt.

Mango's Deze vruchten bevatten veel aminozuren en vitamine A en B. Ze kunnen vers en gedroogd worden verwerkt. De antioxidanten zouden beschermen tegen kanker.

Rode paprika De vitamine C in paprika's is geconcentreerd. Bevat ook vitamine A en B.

Rozijnen Een goede bron van zoetheid en energie. Ze bevatten veel meer vezels dan druiven.

Sinaasappels/citroenen/limoenen Zeer goede bronnen van vitamine C en citroenzuur, dat goed is voor de spijsvertering.

Sojabonen (edamame) Worden meestal gedopt en diepgevroren verkocht. Ze bevatten veel eiwitten, ijzer en vezels.

Tomaten Bron van lycopene, een antioxidant dat zou beschermen tegen kanker, en choline (bevordert het slapen, de spierbeweging en het geheugen).

Vien Rijk aan chromium, een sporenelement dat de insulineproductie helpt te reguleren.

Vijgen Vol antioxidanten en chlorogeenzuur, dat helpt het bloedsuikerniveau op peil te houden.

Wortels Bijzonder rijk aan vitamine A en bètacaroteen en een van de sterkste natuurlijke antioxidanten.

Zeewier Zit vol voedingsstoffen maar bevat weinig calorieën. Het is een belangrijke bron van jodium, belangrijk voor de schildklierfunctie.

Zoete aardappel Een veel rijkere bron van vezels, antioxidanten en vitaminen dan de gewone aardappel.

Granen & peulvruchten

Bulgur Bevat ijzer en vitamine B, en is een goede bron van energie, vezels en eiwitten, maar is niet glutenvrij.

Gele spliterwten Vol oplosbare vezels, die de cholesterol verlagen en de bloedsuiker reguleren, en isoflavonen, die kanker zouden remmen.

Kikkererwten (en-meel) Bron van ijzer, vitamine B6, magnesium en vezels, en zijn een goede bron van plantaardige eiwitten.



Zilvervliesrijst Volkorengranen zoals zilvervliesrijst zijn van belang om het risico op hartziekten te verlagen. Rijk aan selenium en mangaan.

Bindmiddel

Ahornsiroop Pure ahornsiroop heeft een zoete smaak en bevat zink, goed voor het immuunsysteem, en antioxidanten.

Appelciderazijn Een oud volksmiddeltje dat de insuline reguleert en de bloedsuiker verlaagt.

Groentebouillon Gemakkelijk te bereiden en gebruikt in de quinoa-hapjes in een hennepjasje (blz. 30). Verhit wat olie en bak wat uien; voeg bleekselderij, wortels (of andere groente), knoflook en champignons toe, en kruiden zoals tijm, laurier en rozemarijn. Schenk er voldoende water bij en laat alles 40 minuten sudderen. Giet de bouillon door een vergiet. Hij is 1 week in de koelkast en 3 maanden in de vriezer houdbaar.

Kokosmelk Voedzaam; het biedt alle gezondheidsvoordelen van de kokosnoot en geeft een rijke smaak.

Mijopasta Een Japanse pasta van gefermenteerde sojabonen. Bevat veel complete eiwitten met alle noodzakelijke aminozuren.

Olijfolie Rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren en reguleert de cholesterol.

Ranwe honing Bezit antibacteriële, antifungale en antivirale eigenschappen. Een natuurlijke antioxidant en wondverzorger.

Rijstsiroop Alternatief voor geraffineerde suiker; biedt veel van de B-vitaminen en mineralen die in zilvervliesrijst zitten.

Tahin (sesampasta) Deze romige pasta is een fantastische bron van calcium, kalium, lecithine, magnesium en ijzer.

Tamari Een tarwevrije sojasaus die niacine (vitamine B3), mangaan en tryptofaan (dat de stemming verbetert) bevat.

Specerijen

Garam masala Mix van specerijen uit de Indiase keuken, zoals koriander, komijn, kardemom, mosterdzaad, fenegriek en karwij.

Kanzel Bevat de sterkste antioxidanten van alle natuurlijke voedingsmiddelen; goede bron van essentiële mineralen.

Koenjit (gemalen kurkuma) Wordt al eeuwen gebruikt in de oosterse geneeskunst. Het is anti-inflammatoir en versterkt het immuunsysteem.

Komijnzaad Een goede bron van gezonde essentiële oliën.

Kruidnagel Bevat veel eugenol, een essentiële olie met antiseptische eigenschappen.

Nootmuskaat Versgeraspt het best. Het is een antioxidant met antifungale en antidepressieve eigenschappen.

Paprikapoeder Dit is gemalen, gedroogde paprika met een hete, zoete of roksmaak. Het heeft antibacteriële en anti-inflammatoire eigenschappen.

Piment Specerij met een warme smaak en anti-inflammatoire eigenschappen. Bevat de antiseptische essentiële olie eugenol.

Kruiden

Basilicum Bijzonder rijk aan antioxidanten, bètacaroteen en vitamine

A. Bevat ook de oogbeschermende zeaxanthine.

Koriander Rijk aan vitamine K, A en C. Zowel de blaadjes als zaadjes bevatten antioxidanten.

Munt Bevat de essentiële olie menthol, die pijnstillende eigenschappen heeft en de spijsvertering bevordert.

Peterselie Rijk aan antioxidanten en vitamine K (goed voor de botgroei).

Tijm Bevat antiseptisch thymol en zit vol kalium, dat de bloeddruk reguleert.

En verder

Açaïpoeder Gemaakt van gedroogde açaïbessen; geeft energie en versterkt het immuunsysteem.

Baobabpoeder Gemaakt van gedroogde baobabvruchten; bevat weinig suiker en vet, maar is rijk aan vitamine C, calcium, ijzer, magnesium en kalium.

Bijenpollen Vol eiwitten, antioxidanten, vitaminen en mineralen. Ze bevatten bijna alle essentiële voedingsstoffen voor het lichaam.

Lucumapoeder Rijk aan ijzer; het is een zoetstof maar verhoogt de bloedsuiker niet.

Macapoeder Rijk aan mineralen. Het bevordert de hormoonregulatie en geeft energie.

Matchapoeder Gemaakt van groene thee; bevat catechinen (krachtige antioxidanten die kankerwerende eigenschappen zouden hebben).

Moringapoeder De moringaboom staat bekend als de 'wonderboom' vanwege zijn gezonde eigenschappen. Goede bron van vitamine A en C, ijzer en calcium.



De energy bite-**FORMULE**

Er zijn werkelijk honderden manieren om ingrediënten te combineren tot de perfecte 'bite'. Dit boek is slechts een eenvoudige leidraad waarmee je je eigen versies kunt maken. Kies de ingrediënten – *fruit, noten en zaden, poeders* en het *bindmiddel* (dat alles bij elkaar houdt) – afhankelijk van wat je in de kast hebt en waar je trek in hebt!

NOTEN

125 g



AMANDELEN



WALNOTEN



CASHEWNOTEN



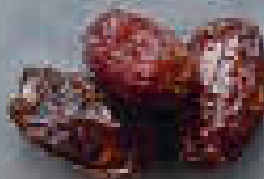
PECANNOTEN

BEDROOGD FRUIT

250 g



ABRIKOZEN



DADELS



GOJIBESSEN



ROZIJNEN

Kies *een ingrediënt uit elke categorie* (een combinatie uit dezelfde categorie is ook prima, als je de verhoudingen maar aanhoudt – laat de noten weg als je allergisch bent) en pureer die in de keukenmachine. *Vorm balletjes* van het mengsel, rol ze door de coating en laat ze een uur in de koelkast opstijven (als je zo lang kunt wachten). Simpel.

ta da!

NOTEN + GEDROOGD FRUIT + POEDER + BINDMIDDEL + COATING =



POEDERS

1-2 tl



MACA



AÇAÍ



BAOBAB



SPIRULINA

BINDMIDDEL

1 el



TAHIN



KOKOSOLIE



RAUWE HONING



FRUITSAP

COATING

varieert



CHIAZAAD



CACAO



BIJENPOLLEN



GEMALEN NOTEN