



COLOFON

Eerste druk, 2026

© 2026 Sanne van Lierop

© 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Tekst & receptuur: Sanne van Lierop

Ontwerp omslag & binnenwerk: Claire de Beer Design

Illustraties: Gail Gosschalk Illustration

Lifestylefotografie: Sigy Kops

Styling lifestylebeelden: Sarah Ciolina

Foodfotografie: Mitchell van Voorbergen

Foodstyling: Sanne van Lierop

Logistieke ondersteuning: Denise Grootendorst, OPsMAAK

Met dank aan:

Philippe Mebarki, Mirthe Wolters, Fien Mascini, Dille & Kamille (www.dille-kamille.nl), Ann-Sophie Theunis – Bleyckhof (www.bleyckhof.be), OAK FOOD (www.oak-food.com), Sissy Boy (www.sissy-boy.com).

ISBN 978 90 00 40384 4

NUR 440

Spectrum maakt deel uit van

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202 – 1100 DS Amsterdam

 [spectrumboeken](https://www.instagram.com/spectrumboeken)

 [Spectrum Life](https://www.facebook.com/SpectrumLife)

 spectrumboeken.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.





INHOUD

VOORWOORD

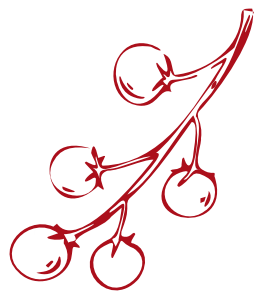
INTRODUCTIE	8	Mijn verhaal
	11	Waarom dit boek?
	12	Vorraadkast
	21	Weekmenu's
	30	Mealpreppen

RECEPTEN	34	Basisrecepten
	42	Ontbijt
	62	Dip it
	72	Salade
	92	Lunch
	114	Diner
	176	BBQ
	192	Bijgerechten
	210	Zoet

235	DANKWOORD
-----	-----------

236	REGISTER
-----	----------





VOORRAADKAST

Wat ik het meest irritant vind om te moeten doen na een lange dag? Boodschappen! Dat is waarom ik altijd een lijst aan basisingrediënten in huis heb, zodat ik in principe altijd wel iets kan maken. Hieronder deel ik mijn voorraadkast, waarmee je veel van de recepten in dit boek kunt maken.

Basics:

100% tomatensaus/passata, tomatenpuree, eieren, harissa (zelf houd ik van rozenharissa of een mildere), 'nduja, crispy chiliolie, gochujang, bio-currypasta, rauwe honing, tahin, (*dijon of grove*) mosterd, sojasaus (*of tamari* = glutenvrije sojasaus), sambal en (*vegan*) pesto.

Gedroogde kruiden:

Italiaanse kruiden, (*gerookt*) paprikapoeder, cayennepeper, za'atar, tijm, garam masala, ras el hanout, kurkuma, komijn, oregano, peterselie, knoflookpoeder, zwarte peper, Maldon zout, kaneel en koek- en speculaaskruiden.

Groenten & fruit:

Vaak kies ik voor groenten en fruit uit het seizoen. Meestal is het goedkoper en van een betere kwaliteit. Enkele groenten en fruit eet ik wel het hele jaar door zoals: (*punt*)paprika, tomaat, aubergine, komkommer, courgette, wortel, zoete aardappel, spinazie, pompoen en broccoli. Fruit: appels, sinaasappels, bananen, citroen, limoen en blauwe bessen.

Granen & rijst:

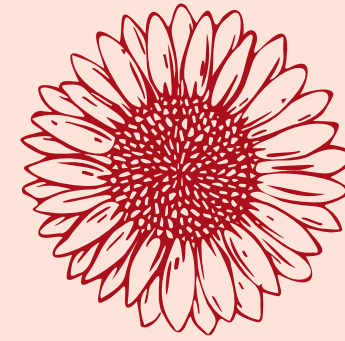
Erwten, boekweitpasta of linzenpasta, glutenvrije verse gnocchi (*de verse van Albert Heijn*), zilvervliesrijst, risottorijst, quinoa, glutenvrije couscous op basis van erwten of mais, (*glutenvrije*) havermout/havervlokken, boekweit- of rijstnoedels en maistaco's.





Good to know, VOOR JE BEGINT

- Was alles voor je het gebruikt: alle groenten & fruit, maar ook peulvruchten, quinoa en rijst moet je van tevoren even goed wassen. Dit staat niet in de recepten vermeld, maar is wel altijd gewenst. Wil je het echt goed schoonmaken? Gebruik dan een klein beetje bakingsoda, dit is fijn bij producten die veel worden bespoten.
- De ovenstand is altijd hetelucht, tenzij anders vermeld. En onthoud: elke oven is anders, de aangegeven tijd is een indicatie.
- Voor zout gebruik ik zelf het liefste grof zeezout zoals Maldon, en de hoeveelheid hiervan is altijd naar smaak.
- Qua olie gebruik ik altijd een extra vierge olijfolie, kokosolie of ghee om in te bakken. Voor dressings varieer ik met extra vierge olijfolie of avocado-olie.
- Bij alle ingrediënten die gluten of lactose kunnen bevatten staat dit tussen haakjes aangegeven. Om het gerecht gluten- en lactosevrij te maken voeg je hier dus een soortgelijk product toe.
- In enkele recepten gebruik ik kip, rund of vis. Mocht je vegetarisch zijn, dan kun je dit natuurlijk altijd vervangen. De vegetarische gerechten zijn vaak makkelijk vegan te maken door simpelweg een plantaardige kaas te gebruiken, of de kaas wegtelaten. In het geval van Parmezaanse kaas: deze kun je makkelijk vervangen voor edelgistingvlokken. Let wel op, deze zijn niet altijd glutenvrij.



WEEKMENU'S

Om het jou een beetje makkelijker te maken om het gezond eten vol te houden, help ik je graag op weg met drie weekmenu's. Alle recepten in de weekmenu's zijn terug te vinden in dit boek. En onthoud wat ik altijd zeg: varieer er vooral op los, dat maakt het leven alleen maar leuker! Ik ga bij dit weekmenu uit van drie hoofdmaaltijden en één snack. Dit omdat ik het zelf fijn vind om vier à vijf eetmomenten te hebben. Mocht jij genoeg hebben aan drie eetmomenten, dan kun je die porties groter maken of de snacks bij je hoofdeetmoment pakken. Wil je meer eetmomenten, dan kun je altijd een extra snack pakken. Sommige dagen houd ik rekening met dat je een gerecht voor meerdere dagen kunt bereiden. Wil je elke dag iets anders eten, kun je hier natuurlijk in variëren.



TWEE PERSONEN

Fluffy pannenkoekjes

Ingrediënten

4 stuks

100 g (*lactosevrije*) cottagecheese
of stevige kwark
2 eieren
65 g (*glutenvrije*) havermout
of havermeel
1 tl vanillearoma
snuf zout
1 tl bakpoeder
35 g pure chocolate chips
of grofgehakte pure chocolade
1 el kokosolie

Topping (*optioneel*)

(*lactosevrije/plantaardige*) Griekse
yoghurt
maple syrup

Bereiding

- Doe alle ingrediënten, behalve de chocolade en kokosolie, in een blender of keukenmachine en blend tot een egaal beslag.
- Schep het grootste deel van de chocolade door het beslag. Bewaar de rest voor de topping.
- Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak vier pannenkoekjes van het beslag.
- Bak aan beide kanten goudbruin.
- Serveer de pannenkoekjes met de bewaarde chocolade chips of gehakte pure chocolade en eventueel met wat Griekse yoghurt en maple syrup.

TWEE PERSONEN

Caprese met perzik & prosciutto

Ingrediënten

2 el pijnboompitten
2 vleestomaten (*liefst coeur de boeuf*)
2 rijpe perziken
1 bol burrata (*of vegan mozzarella*)
1 handje verse basilicumblaadjes
50 g prosciutto
2 el balsamicoazijn
2 el olijfolie
1 el honing
1 el balsamicocrème
grof zeezout

Bereiding

- Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Let op: dit kan snel gaan, laat ze niet verbranden.
- Snijd de vleestomaten in plakken en verdeel over een bord.
- Snijd de perziken in partjes en leg op de plakken tomaat. (Als je wilt kun je de perzikpartjes eerst even grillen in de koekenpan of in een grillpan.)
- Verdeel hierover de burrata, basilicumblaadjes, prosciutto en pijnboompitten.
- Meng de balsamicoazijn, olijfolie, honing en balsamicocrème in een schaaltje tot een dressing en verdeel over de salade. Bestrooi tot slot met een snuf grof zeezout.



LUNCH

VIER PERSONEN

Galette met tomaten, burrata & za'atarolie

Ingrediënten

1 galette

400 g (grote) tomaten (liefst in verschillende kleuren)
120 g (vegan) ricotta
1 el (vegan) pesto
rasp van ½ citroen
1 handje verse tijm
1 rol (glutenvrij) bladerdeeg
3 el olijfolie
zout en peper
2 el (plantaardige) melk of 1 losgeklopt ei
2 tl za'atar
1 handje vers basilicum
1 bol burrata (of vegan mozzarella)

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 190 °C.
- Snijd de tomaten in plakken en leg op keukenpapier om het vocht dat eruit loopt op te vangen.
- Meng de ricotta met de pesto en citroenrasp in een schaaltje en ris de tijmblaadjes van de takjes.
- Rol het bladerdeeg uit en leg in een ronde ovenschaal. Als je die niet hebt, kun je er ook een cirkel uit snijden of een stuk rond bladerdeeg nemen en het deeg gewoon op een bakplaat leggen.
- Besmeer met de ricotta, maar houd rondom een randje van ongeveer 2-3 cm vrij. Leg de plakken tomaat op de ricotta, besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi met de tijmblaadjes en zout en peper.
- Vouw de vrijgehouden rand van het bladerdeeg naar binnen en bestrijk met (plantaardige) melk of losgeklopt ei. Strooi 1 theelepel za'atar over de deegrand.
- Zet 20 minuten in de oven.
- Meng intussen de overgebleven 2 eetlepels olijfolie met de resterende theelepel za'atar en hak het basilicum fijn.
- Haal de galette uit de oven, scheur de bol burrata in stukken en verdeel over de galette. Top af met za'atarolie, fijngehakt basilicum en wat zout en peper.



TWEË PERSONEN

Tostada's met tonijn, limoen-avocadocrème & mango

Ingrediënten

6 taco's

¼ rode chilipeper, plus evt. wat extra
 240 g verse tonijn
 1 el sesamololie
 2 el (*glutenvrije*) sojasaus
 2½ limoen
 zout en peper
 1 mango
 ½ komkommer
 2 lente-uitjes
optioneel: chilivlokken
 1 avocado
 1 handje verse bladpeterselie, plus extra
 4 el ongezoete kokosyoghurt
 6 (*glutenvrije*) tostada's of maistaco's

Bereiding

- Hak de chilipeper fijn en snijd de tonijn in blokjes.
- Doe de tonijn in een schaal met de chilipeper, sesamololie, sojasaus, het sap van ½ limoen en wat zout en peper. Schep om.
- Snijd de mango en komkommer in blokjes en de lente-ui in ringen. Doe de mango, komkommer en de helft van de lente-ui in een schaal met het sap van 1 limoen en een snuf zout en meng. Houd je van spicy? Voeg dan wat chilivlokken of extra chilipeper toe aan de mango-komkommersalsa.
- Doe de avocado in een blender samen met de peterselie, de rasp en het sap van de overgebleven limoen, zout en peper en de kokosyoghurt. Blend tot een egale crème.
- Bak de tostada's kort krokant en goudbruin in een koekenpan.
- Besmeer de tostada's met wat avocadocrème, verdeel er een beetje mango-komkommersalsa over en top af met de verse tonijn, wat extra salsa, chilivlokken, de overige lente-ui en extra peterselie.



VIER PERSONEN

Eenpanslasagne met mozzarella

Ik ben een mega lasagneliefhebber, voor mij is het puur comfortfood. Maar lasagne op de traditionele manier maken is wel een werkje, daar heb je simpelweg niet altijd zin in of de tijd voor. Dit recept maakt het tien keer makkelijker!

Ingrediënten

1 rode ui
 2 tenen knoflook
 1 courgette
 1 winterpeen
 1 handje verse tijm
 olijfolie
 350 g rundergehakt
 (of *vegan rulgehakt*)
 2 el gedroogde Italiaanse kruiden
 1 el paprikapoeder
 zout en peper
 400 ml groentebouillon
 200 ml (*plantaardige*) room
 550 g tomatensaus
 8 grote (*glutenvrije*) lasagnebladen
 (ca. 300 g)
 1 handje vers basilicum
 30 g geraspte (*vegan*) Parmezaanse kaas, plus extra
 1 bol (*vegan*) mozzarella

Bereiding

- Snijd de ui en knoflook fijnen de courgette en winterpeen in kleine blokjes. Ris de tijmblaadjes van de takjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan en bak hierin het gehakt samen met de courgette, ui en wortel 1-2 minuten; roer af en toe. Voeg de tijmblaadjes, gedroogde Italiaanse kruiden, het paprikapoeder en een snuf zout en peper toe en bak mee tot het gehakt gaar is.
- Schenk de bouillon, room en tomatensaus erbij en breek de lasagnevellen in grove stukken boven de pan. Schep om, breng aan de kook en laat dan op een laag vuurtje staan tot de lasagnevellen en groenten zacht zijn.
- Hak het basilicum fijn en houd wat apart voor de garnering.
- Roer het basilicum en de Parmezaanse kaas door de pasta en meng alles goed.
- Schep de lasagne op de borden, scheur de bol mozzarella in stukken en verdeel over de lasagne. Serveer met wat extra parmezaan, het resterende basilicum en de olijfolie.