



Lifestyle fotografie: Alexia van der Meijden
Culinaire fotografie: José van Riele

6 GIVEAWAY RECEPTEN GEZONDER MET VIV

Ben jij de moeder bij wie gezonder leven en/ of afvallen maar niet lukt? Ik ga je persoonlijk helpen!

Mijn boek "Gezonder met Viv" is namelijk een (kook)boek voor alle vrouwen die wel wat **meer energie** kunnen gebruiken, een **paar kilootjes kwijt** willen of simpelweg **gezonder** willen leven, maar vaak niet weten hoe ze dit toe moeten passen in een druk leven. Ik ga je helpen zonder dat je daar heel veel voor hoeft te doen of te laten. Leuk toch?!

Geen keukenprinses?

Het boek is geschikt voor alle vrouwen die wel gezond willen koken, maar geen keukenprinsessen zijn en al helemaal niet uren in de keuken willen staan. Met als ik! Ik vind koken best leuk, maar ben zeker geen kok. Nee, voor mij moet het vooral snel, maar dan wel gezond en toch heel lekker zijn. Nou dat is denk ik aardig gelukt met de 80 gezonde en heerlijke recepten in mijn boek.

Mijn 10 gouden regels

Aan de hand van mijn 10 gouden regels geef ik duidelijke adviezen over gezond eten. Voor jou, maar ook voor je kids en voor je man. Speciale aandacht gaat uit naar de moeders die een kiloetje kwijt willen. Benieuwd wat het boek voor jou kan betekenen?

Wat brengt mijn boek jou?

- Je gaat zeker **afvallen** als je mijn regels volgt
- Je gaat **meer energie** krijgen
- Je gaat je veel **gezonder** voelen
- Je **kinderen gaan gezonder eten**, zonder dat ze het in de gaten hebben
- Je man/ partner kan gewoon lekker mee eten, want **2 keer koken hoeft niet meer**
- Je staat **niet langer dan 30 minuten** in de keuken
- Je krijgt **80 heerlijke recepten** voor jou en je gezin

Enthousiast? Je kunt 'm hier bestellen!

PS: Wil je een persoonlijke vraag stellen over jouw gezondheid? Stuur mij dan een mail op info@vivonline.nl en ik help je graag.



VOOR ALLE RECEPTEN BESTEL
MIJN NIEUWE BOEK HIER

BESTEL NU



SHAKSHUKA

Bereiding: 45 minuten
Voor 4 personen

6 tomaten
2 gele paprika's
2 rode paprika's
4 el verse koriander
2 el verse bladpeterselie
3 el kokosolie
1 handje baby-spinazie
400 g tomatenblokjes (blik)
1 tl ras el hanout
6 eieren
optioneel: geitenyoghurt

Benodigdheden:
grote koekenpan

1. Snijd de tomaten in parten en de paprika's in reepjes. Snijd de helft van de koriander en de peterselie fijn.
2. Verhit de kokosolie in een grote koekenpan, bak de tomaten en paprika 10 minuten op hoog vuur. Roer de fijngesneden kruiden en spinazie erdoor en bak nog 2 minuten mee.
3. Roer de tomatenblokjes erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Draai het vuur laag en laat 10 minuten zacht doorkoken.
4. Maak met een houten lepel zes holtes in de groenten, breek in elke holte een eitje. Bestrooi met zeezout en ras el hanout. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat de eieren in circa 10 minuten op laag vuur stollen. Zorg dat de eieren niet te hard worden, een zachte dooier is bij dit gerecht juist lekker. Verdeel het gerecht over 4 borden, garneer met de achtergehouden kruiden. Serveer eventueel met een lepel geitenyoghurt.



VOOR ALLE RECEPTEN
BESTEL MIJN NIEUWE
BOEK HIER

BESTEL NU



VIVIANS FAVORIETE FEESTZALM UIT DE OVEN

Dit recept heb ik van mijn man geleerd. Een van onze eerste etentjes maakte hij dit. Ik dacht dat hij een beetje opschepte over zijn kookkunsten, maar hij bleek het toch echt heel goed te kunnen. Sterker nog: hij is echt een superster in de keuken. En dit gerechtje blijft een van mijn favorieten. Ook als er gasten komen. Het is namelijk zo makkelijk en kan bijna niet mislukken. Het past daarnaast ook nog eens in het schema voor de afvalweek van de moeders. Dit omdat we het voor de moeders niet met koolhydraten combineren. Dus alleen eiwitten, vet en groente. Maar man en kinderen mogen gerust wat rijst, zoete aardappels of krieltjes toevoegen. Ik probeer zelf meestal voor wilde zalm te kiezen. Die heeft mijn voorkeur.

Bereiding: 35 minuten

Voor 6-8 personen

10 g verse bladpeterselie
20 g verse dille
20 g vers bieslook
75 g blanke amandelen, optioneel
75 g blanke hazelnoten
1,5 kg zalmfilet met huid
2 el olijfolie
3 teentjes knoflook
4 ansjovisfilets, in stukjes

Lauwwarme salade,

Bijgerecht:

500 g sperziebonen, schoongemaakt
400 g broccoli, in roosjes
3 ansjovisfilets
10 g verse bladpeterselie
1 limoen, uitgeperst
5 el extra vierge olijfolie

Benodigheden:

Bakplaat, bekleed met bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de bladpeterselie, dille en het bieslook fijn. Hak de amandelen en hazelnoten grof. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg daar de zalmfilet met de huid naar beneden op. Bestrooi met peper en zout. Verdeel de kruiden erover, bestrooi met de noten, besprenkel met de olijfolie, verdeel de stukjes ansjovis erover en pers de knoflook erboven. Plaats de zalm in het midden van de oven en bak in 15-20 minuten gaar.
2. Bereid ondertussen de lauwwarme salade. Kook de sperziebonen in ruim kokend water met zout in 5 minuten beetgaar. Schep de bonen uit het water en op een bord. Kook de broccoli 1 minuut, en schep op het bord, laat de groenten iets afkoelen.
3. Snijd voor de dressing de ansjovisfilets en de bladpeterselie heel fijn. Meng het limoensap met de extra vierge olijfolie, ansjovisfilets en bladpeterselie in een kom en breng op smaak met peper en zout. Schep de lauwwarme groente en dressing door elkaar. Serveer bij de zalm uit de oven.

TIP: Vaders en kinderen kunnen bij deze ovenschotel boekweitnoedels of rijst eten.

TIP: Houden je kinderen niet van de smaak van ansjovis? Maak voor hen een milde dressing zonder ansjovis. Ook de dille kun je achterwege laten, als ze daar niet zo van houden.



**VOOR ALLE RECEPTEN
BESTEL MIJN NIEUWE
BOEK HIER**

BESTEL NU

PASTA MET GROENE GROENTESAUS, KALKOENFILET EN AVOCADO

Een van de favoriete pastarecepten van de kinderen.

Bereiding: 30 minuten
Voor 4 personen

350 g speltpasta of glutenvrije pasta naar keuze
1 ui
1 teen knoflook
2 el boter
2 courgettes
1 el gedroogde Italiaanse kruiden
400 g kalkoenfilet
200 g gekookte doperwten
1 avocado
10 g vers basilicum, fijngehakt
30 g zongedroogde tomaten, in reepjes

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.
2. Maak de ui en knoflook schoon. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de boter in een braadpan, fruit de ui en knoflook 5 minuten aan zonder te kleuren. Snijd de courgettes in stukken en voeg toe. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Leg een deksel op de pan en stoof de courgette zachtjes gaar. Voeg een lepel pastawater toe als de courgette te droog is. Voeg na 8 minuten de doperwten toe.
3. Verhit de boter in een koekenpan, bak de kalkoenfilets op middelhoog vuur in 10 minuten goudbruin en gaar. Keer de kalkoenfilets regelmatig tijdens het bakken.
4. Schep de helft van de groenten bij de pasta. Pureer met een staafmixer de resterende groente tot een gladde saus. Roer de saus door de pasta.
5. Verdeel de pasta over 4 diepe borden. Halveer de avocado, verwijder de pit, schep het vruchtvlees uit de schil en snijd in dunne plakken. Leg de kalkoenfilet op de pasta en garneer met de plakjes avocado, fijngesneden basilicum en reepjes zongedroogde tomaat.

TIP: Maak het slanker door de kalkoen achterwege te laten en er een grote groene salade bij te eten.



Lifestyle fotografie: Alexia van der Meijden
Culinaire fotografie: José van Riele

viv



VOOR ALLE RECEPTEN
BESTEL MIJN NIEUWE
BOEK HIER

BESTEL NU



ZOETE AARDAPPELFRITTATA

Ik ken niemand die niet smult van deze frittata. Een gerecht dat het hele gezin lekker vindt en ook perfect is als je vrienden te lunchen hebt. Je kunt het ook koud eten en dus meenemen naar je werk.

Bereiding: 35 minuten
Voor 4 personen

2 zoete aardappelen
1 broccoli, in roosjes
1 ui
2 el boter
8 eieren
150 ml amandelmelk
10 g vers basilicum
100 g zachte geitenkaas

Benodigheden:

Ovenbestendige koekenpan of quichevorm van 28 cm doorsnee

1. Verwarm de oven op de grillstand tot 180 °C. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes.
2. Kook de brocoliroosjes in ruim water met zout in 4 minuten beetgaar. Giet ze af en laat goed uitlekken.
3. Maak de ui schoon en snipper fijn. Verhit boter in een ovenbestendige koekenpan, fruit de uien 5 minuten aan. Voeg de zoete aardappelen toe. Bak 10 minuten op middelhoog vuur goudbruin. Voeg de laatste minuut de brocoliroosjes toe, breng op smaak met zout en peper.
4. Klop de eieren in een kom met de amandelmelk los met een garde. Snijd het basilicum fijn en roer 2/3 van de geitenkaas erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
5. Giet het eimengsel over de groenten, verdeel met vork alle groenten gelijkmatig over de bodem van de pan. Brokkel de overige geitenkaas over de frittata. Zet 15 minuten in het midden van de oven totdat de bovenkant bruin kleurt en het ei gestold is.

TIP: Eet er een lekkere grote salade bij met sla, tomaatjes, avocado en geraspte wortel. De geitenkaas kun je weglaten of vervangen door echte buffelmozzarella.



VOOR ALLE RECEPTEN
BESTEL MIJN NIEUWE
BOEK HIER

BESTEL NU

COURGETTE-BANAANPANNENKOEKJES

Heel lekkere en gezonde pannenkoeken en de ideale manier om kinderen meer groente te laten eten. Ze zullen niet eens merken dat er groente in zit. Dit is geschikt als ontbijt of lunch, en als een mee-naar-je-werk-recept.

Je kunt deze pannenkoeken ook voor een paar dagen maken, bewaar ze dan gekoeld tot gebruik.

Bereiding: 15 minuten
Voor 12-15 pannenkoekjes

3 rijpe bananen
3 eieren
1/2 courgette, in stukken
125 ml kokosmelk
1 el honing, optioneel
200 g boekweitmeel
4 el kokosolie

Benodigheden:
Keukenmachine

1. Pureer de bananen, eieren en courgette in een keukenmachine fijn. Voeg kokosmelk en honing toe het een glad beslag is. Voeg als laatste het boekweitmeel toe. Wanneer je dit in fases doet, kun je zelf bepalen hoe dik het beslag wordt en daarmee je pannenkoekjes.

2. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan. Schep met een soeplepel 3 kleine hoopjes in de pan. Als de bovenkant van de pannenkoekjes gaatjes krijgt en het beslag wat droger wordt kun je de pannenkoekjes met een spatel keren. Doe hetzelfde met het resterende beslag. Houd de pannenkoekjes warm onder een stukje aluminiumfolie.

TIP: Maak het slanker door de honing weg te laten.

Tip: Dit glutenvrije recept is geschikt voor het hele gezin. Je kunt het boekweitmeel ook vervangen door door haverhout.



Lifestyle fotografie: Alexia van der Meijden
Culinaire fotografie: José van Riele

viv



VOOR ALLE RECEPTEN
BESTEL MIJN NIEUWE
BOEK HIER

BESTEL NU

AVOCADO MET GEROOKTE ZALMSNIPPERS EN EI

Een super makkelijk en heel gezond gerecht, dat er ook nog eens heel leuk uitziet. Dit is geschikt voor een zondagontbijtje, maar ook als lunch.

Bereiding: 15 minuten
Voor 4 personen

2 rijpe avocado's
100 g gerookte zalmsnippers
4 kleine eieren
1 el vers bieslook

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwijder de pitten van de avocado, hol de vruchten een beetje uit en leg op de bolle kant in een ovenschaal.
2. Verdeel de zalmsnippers over de avocadohelften en breek een eitje boven op de zalm. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en bak in circa 10 minuten tot het eitje begint te stollen.
3. Verdeel de avocado's over 4 borden, snijd het bieslook fijn en strooi over het ei.



Lifestyle fotografie: Alexia van der Meijden
Culinaire fotografie: José van Riele

viv



VOOR ALLE RECEPTEN
BESTEL MIJN NIEUWE
BOEK HIER

BESTEL NU