



GRENZELOOS GEZOND

ELLEN HOOG

TOPFIT MET EEN TOPHOCKEYSTER



INHOUD

VOORWOORD	9
HOE WERKT	
DIT BOEK	11
FIT OP REIS	12
KEUKENKASTJE	16

ARGENTINIË	19
------------	----

Açaï-smoothiebowl met zelfgemaakte quinoagranola	20
Brood van zoete aardappel met sinaasappel en pecannoten	22
Ceviche van zeeduivel met grapefruit, rode peper en munt	25
Taco's met kalkoen en chimichurri	26
Geroosterde pompoen met blauwe kaas, zwarte boontjes en yoghurt dressing	31
Kaasempanada's van speltbloem	33
Zoete-aardappelchips met guacamole	34
Alfajores	36

WORK-OUT 1	39
------------	----

In-step + rotatie	40
Knee hugs + lunges	41
Hip thruster	42
Side plank + knee drive	43
Reverse lunge + step-up	44
Rotational lift	45



ZUID-AFRIKA	49
-------------	----

Rooibossmoothie met mango en kokoswater	50
Groentesamosa's van rijstpapier met frisse dip van munt en mango	53
Kikkererwtenpannenkoekjes met peppadew-walnoothummus	54
Sosatie met gegrilde perziken	59
Vegetarische bunny chow in zuurdesembol	60
Pompoensoep met gekruide yoghurt	62
Chocoladetaart met mascarpone- frambozen crème	65

WORK- OUT 2	67
-------------	----

Touwtjespringen	68
Dynamic arm raise	69
Stance switches	70
Knee tucks	71
Pogo jumps single leg	72
Continuous stair jumps	73

CHINA	77
-------	----

Hangop met granola, verse lychees en munt	78
Groene ijs thee met gember, munt en honing en kokosmakronen	81
Udon-noedelsoep met seitan en paksoi	82
Pannenkoekjes met pekingkip	85
Vegetarische dimsum	86
Late night protein bowl	90
Victory McFlurry	93



WORK- OUT 3	97
-------------	----

Reverse fly	98
Hand walk + push-up	99
Diamond push-up	100
Reverse row	101
Knee tuck schommel	102
Ab roll schommel	103

AUSTRALIË	105
-----------	-----

Breakfastbowl met quinoa, papaja, ananas, pinda's en kokosvlokken	106
Gezonde kokos-citroentaart met blauwe bessen	109
Gekruide kikkererwtensalade met watermeloen en gegrilde kalkoen	110

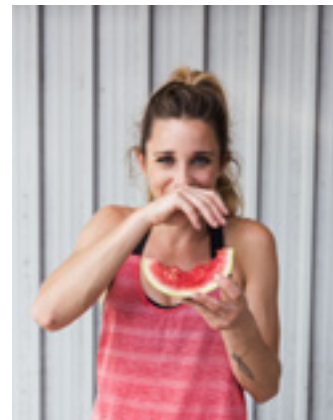
Bietenburger met korianderpesto en gegrilde ananas	114
Kruidige geroosterde bloemkool met falafel en amandelganoush	117
Groentetaartje met pompoen, rode ui en geitenkaas	118
Pavlova met mascarpone room, vijgen en citroenhoning	120

WORK- OUT 4	123
-------------	-----

Easy running	124
World's greatest stretch	125
High knees in place	126
Running lunge jumps	127
Acceleratie interval run	128
Speed interval run	129

ENGELAND	133
----------	-----

Cold-pressed juice: biet, wortel, appel en spinazie	134
Energie reep	137
Linzensoep gevuld met vegasaucijzen en een topping van ijsbergsla	139
Healthy scones en frambozenjam zonder te koken	143
Couscousfishfingers en zoete-aardappelfrietten met frisse citroenmayonaise	144



Zalm Wellington met dille-komkommerlinten	146
Victoria sponge cake	148

WORK- OUT 5	153
-------------	-----

Mini-band march	154
Mini-band diagonal steps	155
Hip cradle	156
Crunch + rotated hip	157
Hip abduction + extension	158
Wide push-up + ankle touch	159



IBIZA	161
-------	-----

Ricotta-lemonpancakes van quinoameel met citroenrasp en agavesiroop	162
Gazpacho van aardbeien en watermeloen	164
Salade met schapenkaas, gedroogde kersen, noten, sallie en een honing dressing	169
Gin-tonic-ijsjes	171
Bulgurpaella met schaal- en schelpdieren	172
Pinchos	175
Vegan cheesecake met kiwi en gember	176

WORK- OUT 6	179
-------------	-----

Inverted hamstrings	180
Wall drill load & lift	181
Double fast feet	182
Speed ladder 1	183
Speed ladder 2	184
Progressive sprints	185

USA	189
-----	-----

Cale smoothie	190
Toast van zuurdesembrood met avocadospread en spiegelei	193
TLT in a bowl	196
Popeye-bagel met spinazie hummus en gerookte wilde zalm	199
Spelt pasta met ricotta en pikante garnalen	200
Easy pizza met een pesto van cavolo nero, champignons, olijven en buffelmozzarella	203
Tiny waffles met maanzaad en citroenglazuur	204

DANKWOORD	208
INDEX	211
REGISTER	217





Voorwoord



Het voelt als de dag van gisteren dat ik aan mijn eerste boek begon. Wat ben ik blij dat *In perfecte conditie* zó in trek was en dat jij nu mijn tweede boek in handen hebt. In mijn eerste boek deelde ik mijn weg naar succes en een fit lichaam. Wederom staat de juiste balans centraal, maar ditmaal met een wereldse insteek.

Eén van de dingen waardoor ik me als hockey-international altijd bevoorrecht heb gevoeld, is het vele reizen. In de afgelopen 12,5 jaar heb ik in diverse landen getraind, gespeeld, gewonnen, verloren, geslapen, genoten én natuurlijk gegeten. Ik heb aan al die verschillende culturen mogen ruiken en van haar gerechten mogen proeven en *guess what...* Ook in het buitenland en in het vliegtuig zijn er genoeg mogelijkheden voor een gezonde leefstijl.

In dit boek neem ik je mee op reis, naar een aantal van de meest bijzondere plekken waar ik ben geweest. Naar de landen met het lekkerste eten, maar ook naar windstreken waar het allerm minst een culinair feest was. Laat ik het zo zeggen: het was soms niet alleen een verloren finale waar een traantje om werd gelaten. Maar net zoals je leert en wijzer wordt van een verloren wedstrijd, waren er ook oplossingen om beter te eten. Zo nam ik en later ook mijn

teamgenoten veel eten mee om het vliegtuigvoedsel over te kunnen slaan en gingen we eenmaal op de plaats van bestemming aangekomen samen op zoek naar *healthy spots*.

Naast de vele internationaal geïnspireerde recepten lees je onder meer hoe ik heb leren omgaan met jetlags, waar ik tijdens een weekje New York met mijn verloofde Kelvin de beste avocado-toast *ever* at en waarom ik heel graag nog eens terug zou gaan naar Zuid-Afrika. Ik deel dit keer nóg meer recepten (inclusief guilty pleasures): van Argentijnse kaasempanada's tot Australische bietenburgers en van Chinese dimsums tot tiny waffles uit de USA.

En al dat lekkers wordt natuurlijk weer afgewisseld met 36 nieuwe, uitdagende sportoefeningen – onderverdeeld in zes work-outs, zowel voor kracht als conditie. Want geloof me: ook tijdens je stedentrip, vakantie of zakenreis is het fijn om met regelmaat een work-out te doen in de speeltuin om de hoek of een lichte krachttraining op je hotelkamer.

Het is tijd om op reis te gaan!

Liefs,
Ellen Hoog



Açaï-smoothiebowl met zelfgemaakte quinoagranola

ONTBIJT - SMOOTHIEBOWL 1 PERSOON - 10 PORTIES GRANOLA

INGREDIËNTEN

VOOR DE QUINOAGRANOLA

1 KOP GELETTE QUINOAVLOKKEN
1 KOP GELETTE HAVERVLOKKEN
(GEEN HAVERMOUT)
1 KOP ONGEPELDE AMANDELEN
2 EL ZWART SESAMZAAD
2 EL LIJNZAAD
4 EL VLOEBARE HONING
2 EL KOKOSOLIE OF
ZONNEBLOEMOLIE, GESMOLTEN
1 TL VANILLE-EXTRACT
SNUFJE ZEEZOUT

VOOR DE SMOOTHIEBOWL

½ KOP ZELFGEMAAKTE
QUINOAGRANOLA
2 KOPPEN AARDBEIEN, BEVROREN
1 BANAAN, GESCHILD EN BEVROREN
3 EL AÇAÏPOEDER
1 KOP KOKOSMELK
1 EL HONING
2 TL CHIAZAAD
1 TAKJE MUNT, BLAADJES
FRUIT NAAR KEUZE VOOR TOPPING

BENODIGDHEDEN

OVENPLAAT
BAKPAPIER
BLENDER

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Meng de quinoavlokken, havervlokken, amandelen, het sesamzaad en lijnzaad in een kom. Roer de honing, kokosolie, het vanille-extract en snufje zeezout erdoor. Meng goed.
- 3 Bekleed de ovenplaat met bakpapier en verdeel er het mengsel over. Rooster in 20 minuten lichtbruin en krokant. Schep tussentijds om.
- 4 Laat de quinoagranola nog 30 minuten in de warme oven afkoelen. Haal dan uit de oven en laat helemaal afkoelen. Bewaar in een luchtdichte doos of weckpot.
- 5 Doe de aardbeien, banaan, het açaïpoeder, de kokosmelk en honing in een blender en meng tot een glad geheel.
- 6 Maak een topping met de zelfgemaakte granola, het chiazaad, het muntblad en fruit naar keuze.

CULI TIP

Açaïbessen zitten vol antioxidanten en ondersteunen de spijsvertering. Varieer voor de afwisseling eens met soja-, amandel-, rijst- of havermelk. Of beter gezegd '-drink', want je spreekt officieel pas van melk als een product afkomstig is van een dier.



Taco's met kalkoen en chimichurri

LUNCH - VOOR ONDERWEG - 1 PERSOON

Dameshockey is enorm populair in Argentinië. Het temperament en fanatisme van het publiek is geweldig. Dit beperkt zich echter niet alleen tot het stadion. De WK-finale van 2010 vergeten we niet snel. Iedere inwoner leek ingehuurd om onze voorbereiding te verstoren: de nacht voor de wedstrijd ging het brandalarm een paar keer af, op straat werden we uitgefloten en drie uur voor de wedstrijd bleek onze Argentijnse kok spoorloos verdwenen. Dit maakte ons toch wel even chagrijnig. Om over de uitslag nog maar te zwijgen...

INGREDIËNTEN

VOOR DE CHIMICHURRI

100 ML EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
50 ML LIMOENSAP
½ TL ZEEZOUT
2 TENEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
½ SJALOTJE, FIJNGEHAKT
½ JALAPEÑOPEPER, ZAAD
VERWIJDERD EN FIJNGEHAKT
HANDJE KORIANDER
HANDJE BLADPETERSELIE

VOOR DE TACO'S

150 G KALKOENFILET, IN STUKJES
1 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
½ UI, GESNIJPERD
½ TL CHILIPOEDER
100 ML KIPPENBOUILLON
2 SOFT SHELL TACO'S
HANDJE SLA
2 TOMATEN, IN STUKJES
OPTIONEEL: 200 G BLACK EYED PEAS
UIT BLIK
ZEEZOUT

- 1 Maak de chimichurri door de olijfolie te mengen met het limoensap, zeezout, de knoflook, het sjalotje, de jalapeño peper, koriander en peterselie.
- 2 Verhit de eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui zachtjes aan.
- 3 Voeg de kalkoen toe en bak kort aan. Voeg het chili-poeder en een beetje zeezout toe en bak even mee.
- 4 Voeg de bouillon toe, roer en laat zachtjes inkoken.
- 5 Optioneel: verwarm de boontjes in een klein pannetje en breng op smaak met wat zeezout.
- 6 Bereid de taco's volgens de gebruiksaanwijzing en vul met sla, tomaten, kalkoen en eventueel de boontjes. Schep er wat van de chimichurri over en serveer onmiddellijk.

CULI TIP

In Zuid-Amerika zijn taco's populair als tussendoortje, maar ook als volledige maaltijd. Ze gebruiken daarvoor altijd soft taco's, want de harde schelpen zijn een Noord-Amerikaanse uitvinding. Je kunt afwisselen door eens een vis- of vegavulling te maken, of serveer met wat feta of zure room eroverheen.

SPORT TIP

Taco's zijn ideaal om mee te nemen voor na een training. Kalkoen en kip zijn de grootste eiwitbronnen en bovendien lekker licht verteerbaar.





W O R K - O U T

FUNCTIONELE KRACHT / 25 MIN.

IN - STEP + ROTATIE

MOVEMENT PREPARATION

2 X 10 HH L+R

30 SEC. RUST



1

Start in push-uphouding.



2

Zet je rechtervoet naast je rechterhand. Houd je achterste been zo gestrekt mogelijk.



3

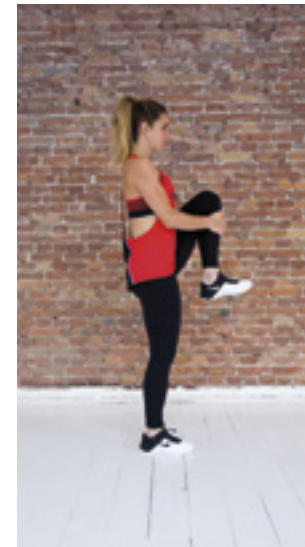
Roteer je bovenlichaam door je rechterarm naar boven uit te strekken. Houd je arm krachtig. Herhaal aan de andere kant.

MOVEMENT PREPARATION

2 X 10 HH L+R

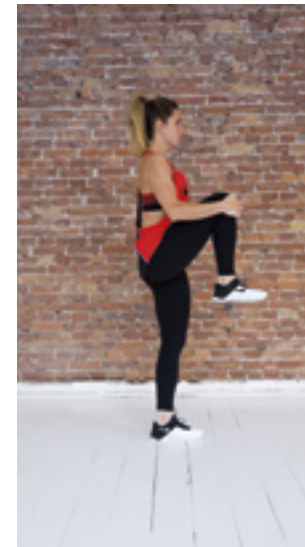
30 SEC. RUST

KNEE HUGS + LUNGES



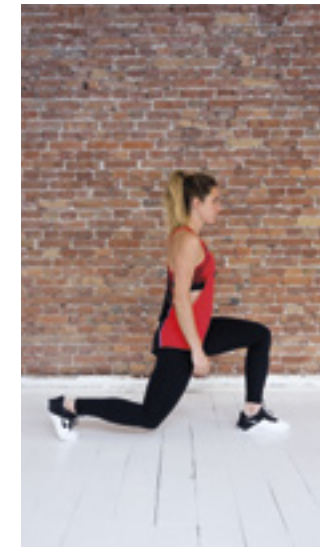
1

Trek je linkerknie zo ver mogelijk naar je linkerborst.



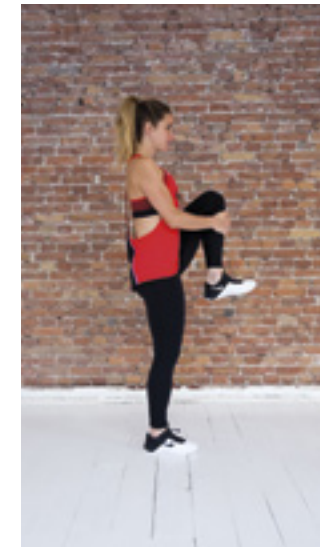
3

Pak vervolgens je rechterknie vast.



2

Stap door in de lungehouding. Zorg ervoor dat je achterste knie de grond niet raakt en je voorste knie in een hoek van 90 graden staat.



4

Herhaal aan de andere kant.

Sosatie met gegrilde perziken

DINER - 2 PERSONEN

Door het gebrek aan een tuin verhuis ik 's zomers naar die van mijn moeder om te barbecueën. In Zuid-Afrika is dit dagelijkse kost: de braai. Ik ben stiekem een beetje jaloers op deze traditie. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd is het motto. Dus leg deze sosatie op de barbecue en nodig zo veel mogelijk vrienden uit.

INGREDIËNTEN

300 G KIPFILET, IN BLOKJES
3 EL ZONNEBLOEMOLIE
1 UI, GESNIPPERD
2 TL KERRIEPOEDER
2 TENEN KNOFLOOK, GEPERST
2 TL KOKOSBLOESEM-SUIKER
6 LIMOENEN, SAP
3 PERZIKEN, IN KWARTEN
DRUIVENPITOLIE, OM IN TE SMEREN
300 G GEMENGDE WILDE RIJST,
GEKOOKT

BENODIGDHEDEN

PLASTICFOLIE
SATÉPRIKKERS
BARBECUE OF GRILLPAN

- 1 Verhit de olie in een pan en bak de ui goudbruin.
- 2 Voeg het kerriepoeder, de knoflook, suiker en het limoensap toe en laat gedurende 2 minuten op laag vuur zachtjes koken. Laat de marinade afkoelen.
- 3 Doe de blokjes kip in een kom en meng met de marinade. Dek af met plasticfolie en laat minimaal 1 uur intrekken in de koelkast.
- 4 Haal de kip uit de marinade en steek aan een paar satéprikkers.
- 5 Grill in circa 3 minuten aan iedere kant gaar op de barbecue of op een hete grillpan.
- 6 Kwast de vruchten op het snijvlak in met wat druivenpitolie en grill tot ze mooie strepen hebben.
- 7 Serveer met een schotel gemengde wilde rijst.

CULI TIP

Oorspronkelijk wordt dit gerecht gemaakt met gedroogde abrikozen afgewisseld met stukjes kip aan een satéprikker. Ik heb de gedroogde abrikozen lekker eigenwijs vervangen door verse perziken.

Chocoladetaart met mascarpone-frambozencrème

GUILTY PLEASURE - 12 PERSONEN



INGREDIËNTEN

VOOR DE TAART

190 G BOTER, IN STUKJES
50 G CACAOPOEDER
450 G BLOEM
2 TL BAKPOEDER
660 G BASTERDSUIKER
3 EIEREN
180 ML MELK
2 TL VANILLE-EXTRACT

VOOR DE CRÈME

320 G POEDERSUIKER
100 G BOTER, OP KAMER-
TEMPERATUUR
500 G MASCARPONE
1 TL VANILLE-EXTRACT
100 G FRAMBOZEN, PLUS EXTRA OM
TE GARNEREN
POEDERSUIKER, OM TE BESTROOIEN

BENODIGDHEDEN

2 BAKVORMEN VAN Ø 20 CM
BAKPAPIER
MIXER
TAARTREK
SPATEL

- 1 Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed de bakvormen met bakpapier.
- 2 Verwarm voor de taart 375 milliliter water en de boter in een steelpan, zeef het cacao poeder erboven en roer tot een glad mengsel. Doe in een mengkom en voeg de bloem, het bakpoeder en de suiker toe. Meng met de mixer. Mix ook de eieren, melk en het vanille-extract erdoor. Verdeel het beslag over de 2 bakvormen.
- 3 Bak de taarten in het midden van de oven in circa 65-70 minuten. Laat 10 minuten afkoelen in de vorm en doe de taarten dan over op het taartrek om helemaal af te koelen.
- 4 Maak terwijl de taarten in de oven staan de crème. Zeef de poedersuiker in een kom en meng met de mixer met de boter, mascarpone en het vanille-extract. Schep voorzichtig de frambozen erdoor. Laat de crème circa 2 uur opstijven in de koelkast.
- 5 Snijd zo nodig de cakes vlak met behulp van een lang mes. Snijd elke cake horizontaal doormidden. Besmeer met behulp van een spatel elke cake met een dikke laag crème en stapel op elkaar. Versier de taart met frambozen en zeef er wat poedersuiker over.

CULI TIP

Begin ruim van tevoren met het maken van deze taart, want de cake moet goed afkoelen voor je de crème erop kunt smeren. Het is even een klus, maar het resultaat is het meer dan waard! Smeer de bakvormen in met wat boter voor je ze bekleedt, zodat het bakpapier aan de rand en bodem plakt.

Vegetarische dimsum

DINER - 2 PERSONEN - CIRCA 20 STUKS

Vóór de Olympische Spelen in Peking was ik al dol op dimsum en ik hoopte dat dit lekkere hapje in China nóg beter zou smaken. Gelukkig was het verkrijgbaar in het olympisch dorp en werd ik inderdaad niet teleurgesteld. Als je langs de Chinese winkel gaat voor het wontondeeg, neem dan ook leuke eetstokjes mee. Ni hao!

INGREDIËNTEN

1 PAKJE WONTONDEEG, CHINESE WINKEL, VRIEZER
3 EL ZONNEBLOEMOLIE
3 CM VERSE GEMBER, GESCHILD EN GERASPT
1 UI, GESNIPPERD
100 G SHIITAKES
50 G CHINESE KOOL, ZEER DUN GESNEDEN
50 G WORTEL, ZEER DUN GESNEDEN
1 TL SESAMOLIE
2 EL RIJSTWIJN
2 EL SOJASAU, PLUS EXTRA OM TE SERVEREN
SNUFJE SUIKER
SNUFJE ZEEZOUT
ZOETE CHILISAU, OM TE SERVEREN
CHILIOLIE, OM TE SERVEREN

BENODIGDHEDEN

BAKPAPIER
STOOMMANDJE

- 1 Verhit de olie in een koekenpan en bak de gember zachtjes enkele seconden aan. Voeg de ui toe en bak mee tot deze doorschijnend wordt. Voeg de shiitakes toe en bak 3-5 minuten mee tot hun vocht verdampt is. Voeg dan kool en wortel toe en roerbak tot de groente zacht is geworden en al het vocht verdampt is.
- 2 Doe het mengsel in een grote schaal en laat afkoelen. Voeg sesamolie, rijstwijn, sojasaus, suiker en het zeezout toe en schep goed om.
- 3 Leg de wontonvelletjes op een werkvlak en beleg met een volle theelepel van de vulling. Bestrijk de randjes met water. Vouw goed dicht.
- 4 Beleg een stoommandje met bakpapier waar je wat gaatjes in prikt. Stoom de dimsum gaar in circa 10 minuten. Serveer met de sojasaus, de chiliolie en de zoete chilisaus.

CULI TIP

Je kunt de dimsum ook bakken in wat plantaardige olie tot ze knapperig worden. Ze worden dan potstickers genoemd.





W O R K -
O U T

OUTDOOR GYM KRACHT / 25 MIN.

CORE

4 X 10 HH

30 SEC. RUST

KNEE TUCK
SCHOMMEL

1

Op mijn vakantiebestemming zoek ik altijd een speeltuintje met schommel op. Dit is mijn favoriete oefening. Leg je voeten op de schommel en plaats je handen op de grond.

2

Trek je knieën naar je borst.



3

Strek ze vervolgens weer uit. Houd spanning op je buikspieren.



CORE

4 X 10 HH

30 SEC. RUST

AB ROLL
SCHOMMEL

1

Plaats je handen op de schommel en je knieën en tenen op de grond.

2

Duw de schommel naar voren. Houd spanning op je buikspieren om je onderrug te beschermen.



3

Des te verder je gaat, des te meer spanning op je buik. Zoek zelf gecontroleerd je maximum op. Met deze oefening train je veel spieren tegelijk; je core, schouders, borst en buikspieren.



Bietenburger met korianderpesto en gegrilde ananas

DINER - VOOR HET HELE TEAM - 12 VEGABURGERS

INGREDIËNTEN

VOOR DE BURGERS

3 EL GEBROKEN LIJNZAAD
3 RAUWE RODE BIETEN, GROF GERASPT
3 TENEN KNOFLOOK, IN PLAKJES
20 G BLADPETERSELIE, GROF GEHAKT
2 TL KOMIJNPOEDER
1 EL CITROENSAP
400 G LINZEN, UIT BLIK, GESPOELD EN UITGELEKT
400 G BRUINE RIJST, GEKOOKT EN AFGEKOELD
4 EL RIJSTMEEL OF BLOEM
2 EL KOKOSOLIE OF ANDERE PLANTAARDIGE OLIE
ZEEZOUT EN PEPER

VOOR DE KORIANDERPESTO

1 BOSJE KORIANDER
1 TEEN KNOFLOOK
20 G CASHENNOTEN OF PIJNBOOMPITTEN, ONGEZOUTEN
± 100 ML EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
ZEEZOUT EN PEPER

VOOR ERBIJ

1 ANANAS, IN 12 DUNNE PLAKKEN
12 HAMBURGERBROODJES
12 BLAADJES BOTERSLA, TER GARNERING

BENODIGDHEDEN

RASP
KEUKENMACHINE
KOEKENPAN
GRILLPAN

- 1 Meng het lijnzaad met 4 eetlepels water en laat ongeveer 15 minuten staan.
- 2 Doe de geraspte bieten, knoflook, peterselie, het komijnpoeder, citroensap, wat zeezout en peper in de keukenmachine. Puls 1 keer. Voeg de linzen, gekookte rijst, het rijstmeel en lijnzaadpapje toe en puls nog een paar keer zodat alles goed gemengd wordt. Het mag niet te fijn worden, want je wilt structuur in je burger.
- 3 Kneed het flink door met je handen zodat alles een beetje aan elkaar blijft plakken. Maak met je handen 12 burgers. Zet de burgers 30 minuten in de koelkast om op te stijven.
- 4 Draai in de keukenmachine de koriander, knoflook, cashewnoten en olijfolie tot een smeuke pesto. Breng op smaak met zeezout en peper.
- 5 Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de burgers om en om bruin in circa 5 minuten.
- 6 Grill ondertussen de plakken ananas op een grillpan tot ze mooie bruine strepen hebben. Verwijder de schil.
- 7 Serveer de burgers in een broodje met sla, pesto en een plak ananas.

CULI TIP

Dit zijn volwaardige burgers. Ze bevatten behalve groente ook peulvruchten en graan. Maak er dus lekker veel en doe de burgers die je niet wilt gebruiken in aluminiumfolie en dan in een diepvrieszak en stop ze in de vriezer.

SPORT TIP

Deze burger is de perfecte maaltijd om met je teamgenoten te eten na een training of een wedstrijd. Het zit bomvol gezonde ingrediënten, waaronder bruine rijst (voor een stabiele bloedsuikerspiegel), lijnzaad en linzen (voor een goede spijsvertering).



**‘Ook tijdens
vakantie
zorg ik
goed
voor mijn
lichaam.’**

