

**BODY&FIT**



# BEACH BODY GUIDE

GET READY IN  
**30 DAYS**



# BEACH BODY

## INHOUD



3	INLEIDING	10	WEEK 1
4	WAT HEB JE NODIG?	27	WEEK 2
5	TIPS & TRICKS	45	WEEK 3
8	WORKOUTS	60	WEEK 4
		75	WEEK 5
		80	BOODSCHAPPENLIJSTJES



IEDEREEN LEEFT ER HET HELE JAAR NAARTOE: DE ZOMER! MAAK VAN DEZE ZOMER, HELEMAAL JOUW ZOMER. GA AAN DE SLAG, WERK AAN JE DOELLEN EN BEHAAL MAXIMAAL RESULTAAT MET DE 30 DAY BEACH BODY CHALLENGE VAN BODY & FIT.

### **JOUW ULTIEME BEACH BODY!**

Het klinkt misschien als een relatief lange periode, maar onthoud goed waar je het voor doet. Om jouw ultieme beach body te behalen! Geef je voeding een upgrade met ons uitgebalanceerde voedingsplan opgesteld door diëtisten en werk jezelf in het zweet met het trainingsschema opgesteld door onze personal trainers. Kortom, het Beach Body Plan van Body & Fit is jouw ideale guide op weg naar een zomer-proof lichaam. En dat in slechts 30 dagen!

### **ABS ARE MADE IN THE KITCHEN**

Training is natuurlijk een belangrijk onderdeel om een fittere nieuwe jij te worden. Maar wist je dat voeding een nog veel belangrijkere rol speelt? Voeding is namelijk verantwoordelijk voor maar liefst 80% van je uiteindelijke resultaat. De quote "abs are made in the kitchen" komt namelijk niet zomaar uit de lucht vallen. Neem je voeding dan ook erg serieus om het allerbeste resultaat neer te zetten. De Beach Body Challenge bevat uitgebalanceerde en complete dagmenu's voor alle 30 dagen. Geen lange recepten, gekke ingrediënten of moeilijke bereidingswijze, maar simpel, healthy, vers en heerlijk van smaak!

### **SWEAT NOW, SHINE LATER!**

Naast het aanpakken van je voeding kan beweging de juiste ondersteuning bieden. Probeer iedere dag minstens 30 minuten te bewegen. Dit hoeft niet iedere dag een intense workout te zijn, maar ook simpele dingen kunnen hier een bijdrage aan leveren. Ga bijvoorbeeld een lekker rondje wandelen in de pauze, pak eens wat vaker de fiets in plaats van de auto en kies niet voor de lift, maar neem de trap. Daarnaast heeft ons team van personal trainers een handig trainingsschema opgesteld om in 30 dagen het meest maximale resultaat te behalen. Ze zeggen niet voor niets; no pain, no gain!

## WAT HEB JE NODIG?



### 2X SMART BROOD

Schrap jij vaak brood uit je voedingspatroon wanneer je een aantal kilo's wilt verliezen? Dat is met het Smart Brood niet nodig. Smart Brood bevat namelijk maar liefst 50% minder koolhydraten vergeleken met een standaard brood en is daarnaast rijk aan bouwstoffen, hoogwaardige eiwitten en vezels. En het allerbeste nieuws? Smart Brood smaakt net zo lekker als gewoon brood!

### 3X LOW CALORIE MEAL

Low Calorie Meal is dé ideale maaltijdvervanger voor gewichtsverlies. De Low Calorie Meal bevat voldoende hoogwaardige eiwitten, bouwstoffen, vezels, energie, vitamines en mineralen. Daarnaast is de Low Calorie Meal ook nog eens laag in calorieën, vrij van toegevoegde suikers en geeft het een voldaan gevoel. En deze topper is in 2016 ook nog eens bekroond als nr.1 maaltijdvervanger voor gewichtsverlies uit de test van de Consumentenbond.\*



### 2X SMART BAR CRUNCHY

Candybars passen natuurlijk niet in een dieet, maar de Smart Bar Crunchy komt hier bijzonder goed bij in de buurt. Je hoeft ze alleen maar te proeven en je weet precies wat wij bedoelen. De Smart Bar Crunchy is vrij van toegevoegde suikers, hoog in eiwitten (15 gram) en passen perfect in ieder dieet. So crunchy, so delicious!

\*Bron: Gezondgids Consumentenbond, juni 2016

### 1X SMART MULTI

Wanneer je graag wilt afslanken, kan het lastig zijn om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Terwijl deze natuurlijk wel ontzettend belangrijk zijn voor het lichaam. Smart Multi biedt de juiste ondersteuning tijdens een dieet. Met een complete formule van A tot Z en nuttige aanvullingen zoals groene thee extract, açai en L-Carnitine. Slechts 1 tablet per dag is voldoende!



### 1X SMART PROTEIN PANNENKOEKENMIX

Smart Protein Pannenkoeken zijn heerlijke pannenkoeken boordevol eiwitten. De pannenkoeken kunnen perfect gebruikt worden als een maaltijdvervanger. Samen met een bord groente, tover je in een mum van tijd een verrukkelijke en vullende maaltijd op tafel.

**TIP!** Met de Smart Protein Pannenkoekenmix kun je heel gemakkelijk twee porties (2x2) pannenkoeken maken. Hiervoor heb je 80 gram mix, 200 ml water en 1 ei nodig. Even goed mixen, pan invetten en bakken maar. Zo heb je genoeg voor de twee dagen in de week dat er pannenkoeken op het menu staan. De pannenkoeken kun je goed bewaren in de koelkast.



# BEACH BODY TIPS & TRICKS

---

## VOCHT

Voldoende drinken is altijd belangrijk, natuurlijk ook bij een dieet. Wanneer je aan het afvallen bent, produceert je lichaam veel afvalstoffen die uit je lichaam verwijderd moeten worden. Voldoende vocht bevordert de afvoer van afvalstoffen. Ook wordt het honger- en dorstgevoel wel eens door elkaar gehaald, door voldoende te drinken kan je dan ook mogelijk minder trek ervaren. Probeer dagelijks minstens 1,5 liter water te drinken. Thee is ook een goede optie ter ondersteuning. Thee bevat namelijk geen calorieën, maar heeft wel een lekkere smaak. Zo kan het je helpen om op een dag voldoende te drinken.

## ONREGELMATIGE WERKDAGEN

Werk je onregelmatige diensten of heb je af en toe nachtdiensten? Dan is het extra belangrijk om je maaltijden goed over de dag te verdelen. Zo zorg je ervoor dat het Beach Body Plan goed vol te houden is. Wanneer het makkelijker voor je is om de avond- en lunchmaaltijd om te wisselen, dan is dat geen probleem. Dit geldt ook voor tussendoortjes, switchen kan. Zo maak je het plan meer eigen waardoor het beter aansluit bij jouw persoonlijke factoren.

## PREPARE YOURSELF

Het meest gebruikte excuus om niet gezond te eten of je niet aan een dieet te houden

is toch wel tijd. Ga deze valkuil dan alvast uit de weg door al je maaltijden voor te bereiden. Dit kan je prima een avond van te voren doen. Zo zet je alles alvast klaar voor de volgende dag, kan je zelfs nog een paar minuten langer in bed liggen (win-win) en ga je supergoed voorbereid naar school of je werk. De Low Calorie Meal kan je ook alvast de avond van te voren klaarmaken. Bewaar hem dan in de koelkast. De volgende ochtend is hij dan lekker koud, goed opgelost en nog lekkerder.

## DRINK GEEN ALCOHOL

Het is aan te raden om alcohol voorlopig even te laten staan. Alcohol wordt namelijk direct



# BEACH BODY TIPS & TRICKS

na het drinken opgenomen in het spijsverteringskanaal. Wanneer je ook eet tijdens het drinken van alcohol, wordt alcohol sneller opgenomen en verteerd dan het voedsel. Je lichaam ziet alcohol namelijk als toxische stof die voorrang krijgt op vertering. Dit zorgt ervoor dat het voedsel wat je erbij eet, minder snel wordt verteerd. Daarnaast levert alcohol ook veel calorieën (7 kcal per gram) en ben je de volgende dag vaak minder gemotiveerd om gezond te eten en te bewegen.

## VITAMINES EN MINERALEN

Tijdens een dieet kan het soms lastig zijn om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen, terwijl deze natuurlijk wel erg belangrijk zijn voor je lichaam. Kies dan ook voor de juiste ondersteuning om mogelijke tekorten op te vangen, zoals onze Smart Multi. Dit zorgt ervoor dat je energie

op peil blijft en het brengt je lichaam in balans waardoor het afvallen positief beïnvloed wordt. Ook een visolie supplement (bijv. Omega 3-6-9) is een goede aanvulling. De goede omega vetzuren uit visolie hebben namelijk een positief effect op het hart en de hersenen.

## PORTIES

In de dagmenu's kan je de voeding terugvinden met de aanbevolen hoeveelheden. Als je het gevoel hebt dat je niet genoeg hebt aan de beschreven hoeveelheid, dan kan je deze iets aanpassen. Iedereen is natuurlijk anders; de een is actiever dan de ander en ook gewicht, leeftijd en lengte hebben invloed op je energiebehoefte. Bij de snackgroente als tussendoortje is bewust geen hoeveelheid beschreven (gemiddeld kan je van 100 gram uitgaan). Groentes zijn namelijk een rijke bron van vitamines, mineralen en vezels

en zijn laag in calorieën. Mocht je tussendoor trek krijgen dan zijn groentes altijd de perfecte snack. Je kan groentes dan ook vrijwel onbeperkt eten tijdens het Beach Body Plan.\*

---

**Kies voor de juiste ondersteuning tijdens je dieet om tekorten op te vangen. MET bijvoorbeeld onze Smart Multi.**

---

## SWITCHEN MAG

Staat er iets in het plan wat je niet lust? Vervang dit dan door een vergelijkbaar voedingsmiddel. Je kan de keuze laten hangen van het recept. Staat er bijvoorbeeld tonijn in het plan en je lust dit niet? Gebruik

dan kip, ander mager vlees of extra groente ter vervanging. Zo zorg je dat je iedere dag erg smakelijk eet en is het plan een stuk beter vol te houden.

## NEEM VOLDOENDE RUST

Je lichaam voldoende rust gunnen is altijd erg belangrijk. Tijdens je slaap herstelt je lichaam en worden er bepaalde hormonen aangemaakt. Een aantal van deze hormonen kunnen ook invloed hebben op het gewichtsverlies. Voldoende slapen is bij een dieet dan ook extra belangrijk. Maar ook door genoeg slaapuren zal je gedurende de dag energieker en gemotiveerder zijn waardoor je minder snel in je "oude" gewoontes zal terugvallen.

\* Kijk wel uit met groentes die zetmeel bevatten en daardoor hoger in koolhydraten zijn. Voorbeelden hiervan zijn: mais, knollen, pastinaak, peulvruchten en pompoen.

# BEACH BODY TIPS & TRICKS



## **BEWEEG!**

Probeer bewegen tot je dagelijkse routine te maken. Lichamelijke activiteit is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je humeur! Zorg er altijd voor dat je een activiteit kiest die je leuk vindt, zo heb je er zelf meer plezier in en houd je het langer vol. Je kan thuis heel veel oefeningen doen of ga lekker een rondje hardlopen in de buitenlucht. Daarnaast kun je ook beginnen met krachttraining. Hierdoor krijg je niet alleen sterkere spieren, ook zal je lichaam meer moeten herstellen door de zware belasting waardoor je verbranding wordt verhoogd. Bij elke dag van het Beach Body Plan vind je per dag ondersteunende oefeningen die je kan uitvoeren.

## **VEZELS**

Voldoende vezels a day, keeps the doctor away! Vezels hebben namelijk een positieve invloed op de stoelgang en de ontlasting. Ook kunnen vezels een bijdrage leveren aan een

verzadigd gevoel. Ze hebben namelijk het wonderbaarlijke vermogen om door vocht op te zwellen in je lichaam, waardoor je een voldaan gevoel ervaart. Vezels zijn dus altijd nuttig en in het speciaal bij een dieet. Tijdens een verandering, zoals bij het Beach Body voedingsmenu, waarbij je waarschijnlijk meer eiwitten zal gaan eten dan je gewend bent, moet je lichaam altijd even wennen. Letten op voldoende inname van vezels is daarom ook belangrijk. Mocht je het gevoel hebben dat je te weinig vezels binnenkrijgt of merk je verandering in je stoelgang? Voeg dan dagelijks 1-2 el lijnzaad of chiazaad toe aan je Low Calorie Meal of bakje magere kwark. Ook groentes zijn een belangrijke bron van vezels, neem daarom niet te weinig groente als tussendoortje.

**Mocht je nog vragen hebben dan helpen wij je graag!**

**Je kunt ons altijd mailen: [beachbody@bodyenfitshop.nl](mailto:beachbody@bodyenfitshop.nl)**





# **WORKOUTS**

**YOU DON'T GET THE ASS YOU WANT BY SITTING ON IT.**



DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bench press / push-up</li> <li>↔ Wall press</li> <li>↔ Triceps kickback</li> <li>↔ Planken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Squats</li> <li>↔ Burpees</li> <li>↔ Lunges</li> <li>↔ Leg raise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Shoulder press</li> <li>↔ Arnold press</li> <li>↔ Side raises / arm circles</li> <li>↔ Mountain climbers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bent over row</li> <li>↔ Biceps curl</li> <li>↔ Back extension</li> <li>↔ Planken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bench press / push-up</li> <li>↔ Dumbbell fly</li> <li>↔ Burpees</li> <li>↔ Crunches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Squats</li> <li>↔ Stiff leg deadlift</li> <li>↔ Hip thrusts</li> <li>↔ Wall sit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Shoulder press</li> <li>↔ Side raises/arm circles</li> <li>↔ Ab Wheel Roll out</li> <li>↔ Mountain climbers</li> </ul>
DAG 8	DAG 9	DAG 10	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14
<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bent over row</li> <li>↔ Hammer curl</li> <li>↔ Jumping jacks</li> <li>↔ Planken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bench press / push-up</li> <li>↔ Triceps dips</li> <li>↔ Triceps kickback</li> <li>↔ Burpees</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Squats</li> <li>↔ Zijaartse lunge</li> <li>↔ Donkey kickback</li> <li>↔ Leg raise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Shoulder press</li> <li>↔ Side raises / arm circles</li> <li>↔ Burpees</li> <li>↔ V-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bent over row</li> <li>↔ Back extension</li> <li>↔ Jumping Jacks</li> <li>↔ Crunches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bench press / push-up</li> <li>↔ Wall press</li> <li>↔ Triceps kickback</li> <li>↔ Planken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Squats</li> <li>↔ Stiff leg deadlift</li> <li>↔ Wall sit</li> <li>↔ Mountain climbers</li> </ul>
DAG 15	DAG 16	DAG 17	DAG 18	DAG 19	DAG 20	DAG 21
<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Shoulder press</li> <li>↔ Arnold press</li> <li>↔ Side raises / arm circles</li> <li>↔ Mountain climbers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bent over row</li> <li>↔ Jumping jacks</li> <li>↔ Back extension</li> <li>↔ Planken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bench press / push-up</li> <li>↔ Triceps dips</li> <li>↔ Burpees</li> <li>↔ Crunches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Squats</li> <li>↔ Lunges</li> <li>↔ Hip thrusts</li> <li>↔ Scissors</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Shoulder press</li> <li>↔ Side raises / arm circles</li> <li>↔ Ab Wheel Roll out</li> <li>↔ Mountain climbers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bent over row</li> <li>↔ Hammer curl</li> <li>↔ Jumping jacks</li> <li>↔ Planken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bench press / push-up</li> <li>↔ Burpees</li> <li>↔ Triceps dips</li> <li>↔ Mountain climbers</li> </ul>
DAG 22	DAG 23	DAG 24	DAG 25	DAG 26	DAG 27	DAG 28
<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Squats</li> <li>↔ Stiff leg deadlift</li> <li>↔ Lunges</li> <li>↔ Wall sit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Shoulder press</li> <li>↔ Arnold press</li> <li>↔ Side raises / arm circles</li> <li>↔ V-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bent over row</li> <li>↔ Back extension</li> <li>↔ Jumping Jacks</li> <li>↔ Crunches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bench press / push-up</li> <li>↔ Triceps kickback</li> <li>↔ Burpees</li> <li>↔ Scissors</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Squats</li> <li>↔ Hip thrusts</li> <li>↔ Zijaartse lunge</li> <li>↔ Ab Wheel Roll out</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Shoulder press</li> <li>↔ Side raises / arm circles</li> <li>↔ Burpees</li> <li>↔ V-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bent over row</li> <li>↔ Back extension</li> <li>↔ Jumping Jacks</li> <li>↔ Crunches</li> </ul>
DAG 29	DAG 30	<p><b>TIP!</b> Print dit overzicht uit en streep de dagen dat je de workout hebt gedaan door. Zo blijf je gemotiveerd!</p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Bench press / push-up</li> <li>↔ Wall press</li> <li>↔ Triceps dips</li> <li>↔ Triceps kickback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Squats</li> <li>↔ Stiff leg deadlift</li> <li>↔ Lunges</li> <li>↔ Leg raise</li> </ul>					

A woman with dark hair, wearing a purple halter top and blue leggings, is leaning against a black metal fence. She is looking off to the side with a determined expression. The background shows an industrial building with a large window and a paved area.

# **WEEK 1**

**THE BEST PROJECT YOU'LL EVER WORK ON IS YOU**

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Snackgroente

## LUNCH

3 rijstwafels met kipfilet (3 plakjes totaal), 1 gekookt ei en 1 tomaat

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Pannenkoek met tonijn

## AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 1 stuk fruit en ½ el noten (10 gram)

## AVONDETEN

## PANNENKOEK MET TONIJN

## 1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ 1 blikje **tonijn**, op water
- ✗ 2 el **hüttenkäse**
- ✗ ¼ **komkommer**, in plakjes
- ✗ 100 gram **sla**
- ✗ **Zout** en **peper** naar smaak

Bereid de pannenkoeken volgens de verpakking. Laat de tonijn uitlekken. Verdeel de hüttenkäse, komkommer, tonijn en sla over de pannenkoek. Breng op smaak met zout en peper.

## TIP!

Zie pagina 4 voor tips hoe je makkelijk 1 portie Smart Protein Pannenkoeken kan bakken.

## VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1254 KCAL** | VET **37 GRAM**  
 | KOOLHYDRATEN **88 GRAM** | VEZELS  
**26 GRAM** | EIWITTEN **131 GRAM**





## BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

### BENCH PRESS

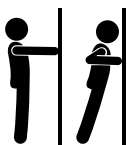
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet volledig strekt om blessures te voorkomen.



### PUSH-UPS

Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond en plaats je handen op schouderhoogte naast je op de grond. Span je buikspieren aan en druk

je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



## WALL PRESS

3 sets van zo lang mogelijk

Ga tegenover een muur staan, op ongeveer 50 centimeter afstand, en plaats je handen op borsthoogte en schouderbreedte tegen de muur. Span je buikspieren aan, buig langzaam door je armen en plaats je ellebogen in je zij. Je blijft naar de muur kijken. Stop op het punt dat je gezicht bijna de muur raakt en keer terug naar de startpositie.



## TRICEPS KICKBACK

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Neem een dumbbell in één hand. Stap met één been naar voren, waarbij je de knieën ligt gebogen houdt. Houd je arm in een hoek van 90 graden. Druk de desbetreffende arm langzaam naar achteren tot de arm gestrekt is, met de handpalm naar boven gericht. Ga terug naar de beginpositie door je arm beheerst terug te laten komen in een hoek van 90 graden. Wissel na iedere set van kant.



## PLANKEN

3 sets van zo lang mogelijk

Zet je armen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Houd dit zo lang vol als je kan en span je lichaam goed aan.



## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

1 rijstwafel met pindapasta

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met kipfilet (2 plakjes in totaal) en ¼ komkommer

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Pasta-pesto courgetti

## AVONDNSNACK

1 stuk fruit

## AVONDETEN

## PASTA-PESTO COURGETTI

## 1 PERSOON

- × 1 **courgette**
- × ½ el **olijfolie** of **kokosolie**
- × 100 gram **kipfilet**, in blokjes
- × 1 teentje **knoflook**, geperst
- × ½ **ui**, gesnipperd
- × 1 el **pesto**
- × 1 el **roomkaas light**
- × 75 gram **cherrytomaatjes**, gehalveerd
- × **Zout** en **peper** naar smaak

## VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1278 KCAL** | VET **50 GRAM**| KOOLHYDRATEN **88 GRAM** | VEZELS**29 GRAM** | EIWITTEN **107 GRAM**

Snijd de uiteindes van de courgette. Snijd met een julienne-snijder of kaasschaaf lange slierten of plakken van de courgette. Verhit de olijfolie in de pan en bak de kipfilet goudbruin. Voeg de knoflook en ui toe en bak nog even 3 minuten mee. Voeg de courgetteslierten, pesto, roomkaas light en cherrytomaaten toe. Roer goed door en breng verder op smaak met peper en zout. Laat circa 3 minuten doorwarmen en serveer de courgetti op een (pasta)bord.



## FAMILY TIP!

Heb je geen zin om iets anders te maken voor de rest van het gezin? Pas dan het recept aan naar het aantal personen (zonder de courgette) en voeg volkorenspaghetti of andere pasta toe in plaats van courgetti. Zo eet je praktisch hetzelfde, maar net even anders.



## SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

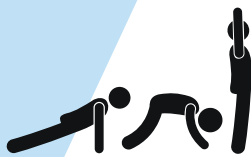
## OF AIR SQUATS

3 sets van zo vaak mogelijk

Plaats een barbell op je schouders en houdt deze stevig vast. Zet je voeten op heupbreedte en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat. Maak nu een zitbeweging door je billen naar beneden te bewegen. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen [iets naar buiten dus]. Zorg dat je benen een hoek van minimaal 90 graden maken. Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.

### AIR SQUATS

Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



## BURPEES

3 sets van één minuut lang

Spreid je benen tot heupbreedte en hurk waarbij je op beide handen leunt. Spring vervolgens naar achter met beide benen, kom weer terug in hurkpositie en spring omhoog. Houd je rug goed recht tijdens deze oefening.



## LUNGES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen per been

Zet je voeten op heupbreedte neer en wijs met je tenen recht naar voren. Stap nu met één been naar voren en maak een grote stap. Plaats de voet recht voor de achterste voet. Houd je handen op je heupen. Maak een squat-beweging: zak door de knie van je voorste been. De hiel van je achterste voet komt hierdoor iets van de vloer, zorg dat de knie van je achterste been bijna de grond raakt. Stap terug en zet beide voeten naast elkaar, op heupbreedte.



## LEG RAISES

3 sets van één minuut

Ga op je rug liggen met je handen onder je onderrug, ter ondersteuning van de balans. Span de buikspieren goed aan en breng je gestrekte benen de lucht in tot ongeveer 45 graden. Houd dit kort vast en beweeg de benen daarna terug naar de startpositie. Vanuit hier begint herhaling twee door opnieuw de vorige stappen te volgen.

**DAGMENU****ONTBIJT**

Low Calorie Meal

**TUSSENDOOR**

Snackgroente naar keuze

**LUNCH**3 rijstwafels met ¼ avocado  
en 2 gekookte eieren**TUSSENDOOR**

Smart Bar Crunchy

**AVONDETEN**Pannenkoek met spinazie  
en feta**AVONDSNACK**Bakje magere kwark of  
yoghurt (150 gram) met  
1 banaan en ½ el noten  
(10 gram)**AVONDETEN****PANNENKOEK MET SPINAZIE EN FETA****1 PERSOON**

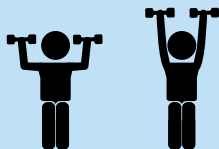
- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ 150 gram **spinazie**
- ✗ ½ **ui**, gesnipperd
- ✗ 50 gram **feta**

Bereid de pannenkoeken volgens de verpakking. Verdeel de ui, spinazie en feta over de pannenkoeken en vouw ze dicht.

**TIP!**

Als je meer zin hebt in een warme vulling dan kan je de spinazie en ui even kort roerbakken. Verbrokkel daarna de feta eroverheen en vul de pannenkoeken met spinazie-feta mengsel.

**VOEDINGSWAARDE DAGMENU**ENERGIE **1261 KCAL** | VET **46 GRAM**| KOOLHYDRATEN **91 GRAM** | VEZELS**27 GRAM** | EIWITTEN **112 GRAM**



## SHOULDER PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

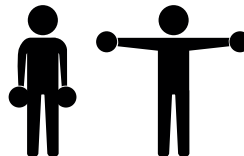
Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## ARNOLD PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga zitten op een bankje en neem in beide handen een dumbbell. Houd de dumbbells vlak voor je borst, met de handpalmen naar je toe wijzend. Draai je handpalmen en duw de dumbbells boven je hoofd. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## SIDE RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

### OF ARM CIRCLES

3 sets van zo vaak mogelijk

#### SIDE RAISES

Pak in beide handen een dumbbell. Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam. Beweeg je handen omhoog in zijwaartse richting, met licht gebogen armen en de binnenkant van je pols omlaag gericht [geproneerd]. Stop op schouderhoogte. Ga terug naar de startpositie, door je armen terug te brengen tot naast je lichaam.

#### ARM CIRCLES

Ga rechtop staan en steek je armen uit naar de zijkant. Je maakt met je lichaam als het ware een T-vorm. Maak met je armen kleine cirkels in de lucht, met een diameter van ongeveer 30 centimeter.



## MOUNTAIN CLIMBERS

3 sets van één minuut

Zet je armen en voeten op schouderbreedte op de grond. Zorg dat je lichaam een rechte lijn vormt. Til één voet op en beweeg je knie zo dicht mogelijk naar je borst. Kom terug in de beginpositie en herhaal met je andere been.



## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 1 appel

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met kipfilet (2 plakjes in totaal), ¼ avocado en ½ paprika

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Hüttenkäse quiche

## AVONDSNACK

Snackgroente naar keuze met dip (15 gram chilisaus)

## AVONDETEN

## HÜTTENKÄSE QUICHE

## 1 PERSOON

- × 1 teen **knoflook**
- × ½ **ui**
- × ½ **rode paprika**
- × 100 gram **kastanje-champignons**
- × ½ eetlepel **kokosolie**
- × 100 gram **spinazie**
- × 2 **eieren**
- × 150 gram **Hüttenkäse**
- × Snufje **Himalaya zout**
- × Vers gemalen **peper**

## VOEDINGSWAARDE DAGMENU

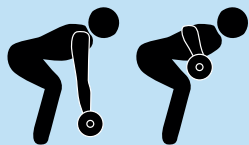
ENERGIE **1364 KCAL** | VET **51 GRAM**

| KOOLHYDRATEN **88 GRAM** | VEZELS

**33 GRAM** | EIWITTEN **125 GRAM**

Verwarm de oven voor op 175 graden. Snipper de ui en snijd de paprika en champignons. Verhit de kokosolie in een koekenpan of wok. Fruit de ui kort aan en voeg de paprika en champignons toe. Bak circa 5 minuten en voeg daarna de spinazie toe. Roer door totdat de spinazie geheel geslonken is. Doe het groentemengsel in een ovenschaal. Roer de eieren, hüttenkäse, zout en peper erdoorheen. Bak de quiche gaar in 30-45 minuten in het midden van de oven. Lekker met een groene salade voor eraast!

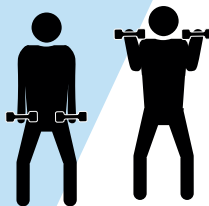




## BENT-OVER ROW

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig je knieën licht en leun een klein beetje voorover. Span je onderrug- en buikspieren goed aan. Trek in deze positie het gewicht naar je toe, richting je onderbuik. Pauzeer kort wanneer je handen bij de zijkant van je buik zijn. Breng nu je handen gecontroleerd terug naar de beginpositie.



## BICEPS CURL

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak in iedere hand een dumbbell. Houd je armen langs je lichaam, met de handpalmen naar voren wijzend. Buig je arm door je onderarm naar je toe te brengen (in opwaartse richting) en je bovenarm gestrekt langs je lichaam te houden. Ga terug naar de beginpositie door je bovenarm beheerst te laten zakken zodat je arm gestrekt is en je hele arm recht langs je lichaam hangt.



## BACK EXTENSION

3 sets van één minuut

Ga op je buik liggen met je handen onder je hoofd, met de bovenkant van je handen tegen je voorhoofd aan. Breng vanuit hier je hoofd omhoog. Dit doe je door je onderrug aan te spannen. Belangrijk is dat je armen hier niet voor gebruikt. Kom zo hoog mogelijk en laat je dan weer gecontroleerd zakken naar de startpositie. Laat je handen en tenen rusten op de grond.



## PLANKEN

3 sets van zo lang mogelijk

Zet je armen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Span je lichaam goed aan en houd dit zo lang mogelijk vol.

## DAGMENU

### ONTBIJT

Low Calorie Meal

### TUSSENDOOR

1 appel

### LUNCH

3 rijstwafels met 30+ kaas en 1 tomaat

### TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

### AVONDETEN

Salade met kip, avocado en mango

### AVONDSSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met ½ el noten (10 gram)

## AVONDETEN

# SALADE MET KIP, AVOCADO EN MANGO

### 1 PERSOON

- × 100 gram **gerookte kipfilet**
- × 75 gram **sla**
- × ½ **avocado**
- × 50 gram **mango** (diepvries)
- × 2 **bosuitjes**, gesneden
- × 1 **ei**, gekookt
- × ¼ **komkommer**, in plakjes
- × 1 el **hüttenkäse**
- × **Peper**, naar smaak

Snijdt de kipfilet in reepjes. Doe de kipfilet in een kom en meng met de rest van de ingrediënten. Serveer de salade op een bord.



VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1231 KCAL** | VET **44 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **77 GRAM** | VEZELS  
**24 GRAM** | EIWITTEN **113 GRAM**



## BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

### BENCH PRESS

Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet volledig strekt om blessures te voorkomen



### PUSH-UPS

Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond en plaats je handen op schouderhoogte naast je op de grond. Span je buikspieren aan en druk

je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.

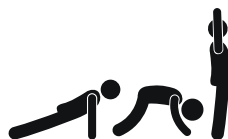


## DUMBBELL FLY

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Neem in beide handen een dumbbell en ga op een bankje liggen. Strek je armen uit, met de dumbbells recht boven je borst. Laat de dumbbells langzaam zakken, zodat je een halve cirkel vormt.

Houd je armen licht gebogen. Stop wanneer de dumbbells ter hoogte van je borst zijn. Ga vanuit hier beheerst terug naar de startpositie.



## BURPEES

3 sets van één minuut



## CRUNCHES

3 sets van één minuut

Spread je benen tot heupbreedte en hurk waarbij je op beide handen leunt. Spring vervolgens naar achter met beide benen, kom weer terug in hurkpositie en spring omhoog. Houd je rug goed recht tijdens deze oefening.

Ga op je rug liggen met je voeten plat op de grond en je knieën iets gebogen. De handen kunnen achter of naast de nek worden gehouden of gekruist over de borst. Breng het hoofd, de schouders en borst richting de knieën, zodat je met het bovenlichaam een krullende beweging maakt. Belangrijk is om níét aan het hoofd of de nek te trekken! De kracht moet puur vanuit de buikspieren komen. Zodra de achterkant van de schouders en het bovenste deel van de rug van de grond afkomen, beweeg je gecontroleerd terug naar de startpositie.



## DAGMENU

### ONTBIJT

Groene smoothie met spinazie: × 50 gram **spinazie** × 1 **banaan** × 50 gram **mango** (diepvries) × 200 ml **magere melk**

### TUSSENDOOR

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram)

### LUNCH

Eiwrap met roomkaas light, zalm en rucola

### TUSSENDOOR

1 stuk fruit

### AVONDETEN

Lasagne van courgette  
**Zie volgende pagina voor het recept**

### AVONDSNACK

1 portie popcorn (30 gram)  
**Zie pagina 36 voor het recept**

## LUNCH

# EIWRAP MET ROOMKAAS LIGHT, ZALM EN RUCOLA

### 1 PERSOON

- × 2 **eieren**
- × 1 el **roomkaas light**
- × 50 gram **gerookte zalm**
- × Handje **rucola**

Verhit een klein beetje olijf- of kokosolie in een koekenpan. Klop twee eieren los met een garde. Doe het ei-mengsel in één keer in de pan en bak als een pannenkoek. Leg de eiwrap op een bord, vul met roomkaas, zalm en rucola en rol hem op.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1305 KCAL** | VET **49 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **105 GRAM** | VEZELS  
**19 GRAM** | EIWITTEN **102 GRAM**





## AVONDETEN

# LASAGNE VAN COURGETTE

### 1 PERSOON

- × 1 **courgette**
- × ½ el **kokosolie**
- × 100 gram **mager rundergehakt**
- × ½ **ui**, gesnipperd
- × ½ **aubergine**
- × 100 gram **hüttenkäse**
- × 150 gram **pastasaus** (zonder toegevoegde suikers)
- × **Zout** en **peper** naar smaak
- × Optioneel: verse **basilicum** en **geraspte 30+ kaas**

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de courgettes in dunne plakken met een kaasschaaf. Verhit de kokosolie in een grillpan en bak om en om de courgette plakken goudbruin. Laat de courgette plakken uitlekken op een bord met keukenpapier. Verhit ondertussen een koekenpan en bak het gehakt rul. Voeg de ui en aubergine toe en bak nog 5 minuten door. Haal de pan van het vuur en roer de hüttenkäse er doorheen. Verwarm de pastasaus in een steelpannetje om even te laten indikken. Voeg eventueel extra verse Italiaanse kruiden toe. Vet een ovenschaal in en begin met een laag courgette plakken op de bodem. Leg daar bovenop een deel gehakt-hüttenkäse mengsel en een deel pastasaus. Ga dan weer verder met de courgette plakken en herhaal dit tot de saus op is. Bestrooi de lasagne eventueel met kaas voor een lekker krokant korstje. Bak de lasagne gaar in 25 minuten in het midden van de oven. Lekker met verse basilicum en een frisse, groene salade!

### FAMILY TIP!

Wil je de rest van het gezin mee laten eten? Verdubbel dan het recept naar het aantal personen en vervang voor de anderen de courgette voor lasagnebladen. Wel handig om dit in een aparte ovenschaal te doen, de lasagne met de lasagnebladen moet namelijk iets langer in de oven [zie verpakking].



## SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF AIR SQUATS

3 sets van zo vaak mogelijk

Plaats een barbell op je schouders en houdt deze stevig vast. Zet je voeten op heupbreedte en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat. Maak nu een zitbeweging door je billen naar beneden te bewegen. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Zorg dat je benen een hoek van minimaal 90 graden maken. Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.

### AIR SQUATS

Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



## STIFF LEG DEADLIFT

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig licht door je knieën. Span je rug- en buikspieren goed aan en buig met je bovenlichaam naar voren, zodat het een hoek van 90 graden maakt. Ga nu weer beheerst naar de startpositie. Belangrijk is dat je geen bolle rug hebt en de knieën niet strekt/op slot zet. Houd je knieën gedurende de gehele oefening in dezelfde hoek, zodat er spanning op je hamstrings en bilspieren ontstaat.



## HIP THRUST

3 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga op de grond zitten, met je rug tegen een bankje. Leg een barbell op je schoot, boven je heupen. Leun naar achteren, met je schouderbladen liggend op het bankje. Breng je heupen (en dus de barbell) omhoog totdat je niet verder kunt. Laat je heupen weer beheerst zakken, maar voorkom dat je billen rusten op de grond.



## WALL SIT

3 sets van zo lang mogelijk

Ga in squat-positie tegen de muur zitten en houd je bovenlichaam recht. Probeer deze positie 1 minuut vast te houden en span je bil- en buikspieren aan. Zak verder naar beneden met je billen om deze oefening te verzwaren.

## DAGMENU

### ONTBIJT

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met bessen en noten

### TUSSENDOOR

1 stuk fruit

### LUNCH

Tosti van 2 sneetjes Smart Brood, 1 el pesto en 30+ kaas

### TUSSENDOOR

Snackgroente met 30 gram yoghurt-dip

### AVONDETEN

Bloemkoolpuree met kip en pastinaakfrietjes

**Zie volgende pagina voor het recept**

### AVONDSNACK

Blokje pure chocolade (>70%) (lekker met een kop thee)

## TUSSENDOOR

# SNACKGROENTE MET YOGHURT-DIP

VOOR 7 PORTIES

AFGESLOTEN BEWAREN IN DE KOELKAST

- ✗ 1 teentje **knoflook**
- ✗ 200 ml **yoghurt**, 0% vet
- ✗ 1-2 theelepels **mosterd**
- ✗ 1 el **verse bieslook**
- ✗ **Zout** en **peper** naar smaak

Pers de knoflook en meng met de yoghurt, mosterd, peper, zout en bieslook. De dip is voldoende voor meerdere dagen. Bewaar de dip in een handig afsluitbaar bakje in de koelkast. Lekker om de aankomende dagen je snackgroente in te dippen.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1270 KCAL** | VET **43 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **79 GRAM** | VEZELS  
**28 GRAM** | EIWITTEN **98 GRAM**





## AVONDETEN

# BLOEMKOOLPUREE MET KIP EN PASTINAAKFRIETJES

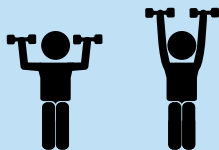
### 1 PERSOON

- × 200 gram **bloemkool**
- × ¼ blokje **bouillon**
- × 120 gram **kipfilet**
- × 200 gram **knolselderij**
- × ½ el **kokosolie**
- × 1 tl **paprikapoeder**
- × ½ tl **komijnzaad**
- × **Peper** en **zout** naar smaak

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Schil de knolselderij en snijd in reepjes. Zet een pan op het vuur en kook de knolselderijreepjes 4 minuten. Giet af en dep droog. Doe de knolselderijreepjes in een kom en meng met de kokosolie en kruiden. Leg de knolselderij op de bakplaat en bak gaar in 30 minuten in de oven. Snijd ondertussen de bloemkool in roosjes en kook gaar in circa 15 minuten. Bak de kipfilet goudbruin in een koekenpan. Giet de bloemkool af en bewaar een klein beetje kookvocht, zo word je puree smeùiger. Verbrokkel het bouillonblokje boven de pan met bloemkool en pureer fijn met een staafmixer. Serveer de knolselderijfrietjes met de gebakken kip en de bloemkoolpuree.

### FAMILY TIP!

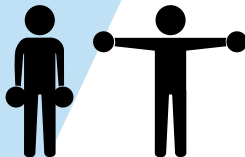
Je gezin kan lekker mee-eten met dit gerecht. Verdubbel de ingrediënten naar het aantal personen en vervang voor de rest van het gezin eventueel de knolselderij voor [zoete] aardappel frietjes.



## SHOULDER PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## SIDE RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

### OF ARM CIRCLES

3 sets van zo vaak mogelijk

#### SIDE RAISES

Pak in beide handen een dumbbell. Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam. Beweeg je handen omhoog in zijwaartse richting, met licht gebogen armen en de binnenkant van je pols omlaag gericht (gepro-neerd). Stop op schouderhoogte. Ga terug naar de startpositie, door je armen terug te brengen tot naast je lichaam.

#### ARM CIRCLES

Ga rechtop staan en steek je armen uit naar de zijkant. Je maakt met je lichaam als het ware een T-vorm. Maak met je armen kleine cirkels in de lucht, met een diameter van ongeveer 30 centimeter.



## AB WHEEL ROLL OUT

3 sets van zo vaak mogelijk

Ga op je knieën zitten met de Ab Wheel in je handen, licht leunend op de grond. Span buik- en rugspieren aan, zodat je gedurende de gehele oefening een recht lichaam houdt. Rol de Ab Wheel voorzichtig naar voren, zover als je kunt. Rol langzaam terug naar de startpositie.



## MOUNTAIN CLIMBERS

3 sets van één minuut

Zet je armen en voeten op schouderbreedte op de grond. Zorg dat je lichaam een rechte lijn vormt. Til één voet op en beweeg je knie zo dicht mogelijk naar je borst. Kom terug in beginpositie en herhaal met je andere been.





# **WEEK 2**

**NEW WEEK. LET'S CRUSH IT!**

## DAGMENU

### ONTBIJT

Low Calorie Meal

### TUSSENDOOR

Snackgroente met yoghurt-dip

### LUNCH

3 rijstwafels met 2 el roomkaas light, 50 gram gerookte zalm en rucola

### TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

### AVONDETEN

Courgette pasta met tonijn

### AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 1 stuk fruit

## AVONDETEN

# COURGETTE PASTA MET TONIJN

### 1 PERSOON

- ✗ 1 **courgette**
- ✗ 150 gram **kastanje-champignons** (leftover)
- ✗ ½ **aubergine** (leftover)
- ✗ 1 kleine **ui**
- ✗ **Pastasaus**, zonder toegevoegde suikers (leftover)
- ✗ 1 blikje **tonijn**, op water
- ✗ 50 gram **feta** (leftover)
- ✗ **Rucola**, ter garnering (leftover)
- ✗ **Bieslook**, ter garnering (leftover)

Schaaf de courgette in slierten met een spiraalsnijder of gebruik de kaasschaaf. Snijd de champignons en aubergine in blokjes en snipper de ui. Verhit een klein beetje olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui kort aan. Voeg de aubergine en champignons toe en bak ongeveer 5 minuten. Zet het vuur laag en voeg de pastasaus toe. Laat de tonijn uitlekken en voeg ook toe. Doe de courgette slierten erbij en laat op temperatuur komen. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de courgette pasta op een bord en verdeel de feta, rucola en bieslook eroverheen.

### FAMILY TIP!

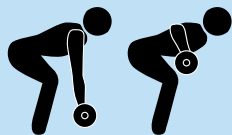
Verdubbel het recept naar het aantal personen (zonder de courgette), voeg (volkoren) pasta toe voor de rest van het gezin en iedereen kan gezellig mee-eten.

### VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1262 KCAL** | VET **33 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **98 GRAM** | VEZELS  
**35 GRAM** | EIWITTEN **133 GRAM**

### TIP!

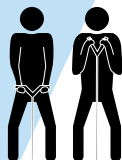
Snackgroente met yoghurt-dip: heb je nog bloemkool over van gister? Zonde om weg te gooien! Snack geblancheerde bloemkool-roosjes, lekker met de yoghurt-dip [ook van gister].



## BENT-OVER ROW

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig je knieën licht en leun een klein beetje voorover. Span je onderrug- en buikspieren goed aan. Trek in deze positie het gewicht naar je toe, richting je onderbuik. Pauzeer kort wanneer je handen bij de zijkant van je buik zijn. Breng nu je handen gecontroleerd terug naar de beginpositie.



## HAMMER CURL

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Sta met je voeten op heupbreedte uit elkaar en leg het midden van de langste weerstandskabel onder je voeten. Pak met iedere hand de kabel vast ónder het handvat. Houd je armen gestrekt, met de handen op heuphoogte, de polsen gedraaid zodat je knokkels naar buiten wijzen (gesupineerd) en tegen elkaar aan vóór je lichaam. Buig nu je armen tegelijkertijd door je onderarmen naar je toe te brengen (in opwaartse richting) en je bovenarmen gestrekt langs je lichaam te houden. Ga terug naar de beginpositie door je bovenarmen beheerst te laten zakken zodat je armen gestrekt zijn en je beide armen recht langs je lichaam hangen.



## JUMPING

3 sets van één minuut

Ga in de beginpositie staan met je benen licht gespreid. Spring omhoog met je armen in de lucht en spreid je benen tot schouderbreedte. Spring nogmaals omhoog en kom weer terug in de beginpositie.



## PLANKEN

3 sets van zo lang mogelijk

Zet je armen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Span je lichaam goed aan en houd dit zo lang mogelijk vol.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Rijstwafel met pindakaas

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met 1 el hummus, kipfilet (2 plakjes in totaal) en ¼ komkommer

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Pannenkoek met groente, roomkaas light en cashewnoten

## AVONDNSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 1 stuk fruit

## AVONDETEN

# PANNENKOEK MET GROENTE, ROOMKAAS LIGHT EN CASHEWNOTEN

## 1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ ½ el **kokosolie** of **olijfolie**
- ✗ 200 gram **roerbakgroente**
- ✗ 1 el **roomkaas light**
- ✗ 20 gram **cashewnoten**

Bereid de Smart Protein Pannenkoeken volgens de verpakking. Verhit een wok met kokos- of olijfolie. Bak de roerbakgroente gaar in circa 7 minuten. Roer de roomkaas door de wokgroente. Vul de twee pannenkoeken met het groente mengsel en verdeel de cashewnoten eroverheen.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
 ENERGIE **1321 KCAL** | VET **47 GRAM** |  
 KOOLHYDRATEN **101 GRAM** | VEZELS  
**34 GRAM** | EIWITTEN **110 GRAM**





## BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

### BENCH PRESS

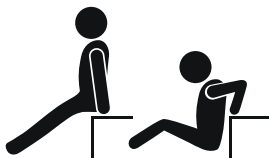
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet volledig strekt om blessures te voorkomen



### PUSH-UPS

Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond en plaats je handen op schouderhoogte naast je op de grond. Span je buikspieren aan en druk

je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



## TRICEPS DIPS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

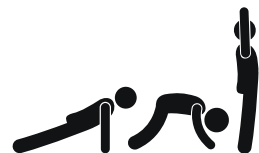
Plaats je handen achter je rug, op de zitting van een bankje, stoel (of krukje) en zak langzaam door je armen. Zorg dat je rug recht blijft tijdens deze oefening. Ga terug naar de startpositie, door je armen weer beheerst te strekken.



## TRICEPS KICKBACK

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Neem een dumbbell in één hand. Stap met één been naar voren, waarbij je de knieën licht gebogen houdt. Houd je arm in een hoek van 90 graden. Druk de desbetreffende arm langzaam naar achteren tot de arm gestrekt is, met de handpalm naar boven gericht. Ga terug naar de beginpositie door je arm beheerst terug te laten komen in een hoek van 90 graden. Wissel na iedere set van kant.



## BURPEES

3 sets van één minuut

Spread je benen tot heupbreedte en hurk waarbij je op beide handen leunt. Spring vervolgens naar achter met beide benen, kom weer terug in hurkpositie en spring omhoog. Houd je rug goed recht tijdens deze oefening.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Snackgroente met 30 gram  
yoghurt-dip

## LUNCH

Omelet van 2 eieren met een  
plakje 30+ kaas en 1 tomaat

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Linzensoep

## AVONDSNACK

Bakje magere kwark of  
yoghurt (150 gram) met  
½ banaan en 1 blokje pure  
chocolade (>70%)

## AVONDETEN

## LINZENSOEP

## 1 PERSOON

- × ½ **ui**
- × 1 teentje **knoflook**
- × 2 stengels **bleekselderij**
- × 100 gram **wortels**
- × 1 tl **kokosolie**
- × 75 gram **linzen**, uitgelekt
- × ½ blokje **bouillon**

Snijd de ui en knoflook fijn. Schil de bleekselderij en wortel en snijd in blokjes. Verhit de kokosolie in een pan en fruit de knoflook en ui kort aan. Voeg de bleekselderij en wortel toe en bak nog even kort mee. Voeg de uitgelekte linzen, het bouillonblokje en 200 ml water toe en breng aan de kook. Kook de linzensoep in circa 20 minuten gaar.



## FAMILY TIP!

Lekker voor het hele gezin. Verdubbel de ingrediënten naar het aantal personen en serveer de soep voor de rest van het gezin met brood.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1342 KCAL** | VET **44 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **100 GRAM** | VEZELS  
**34 GRAM** | EWITTEN **124 GRAM**





## SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF AIR SQUATS

3 sets van zo vaak mogelijk

Plaats een barbell op je schouders en houdt deze stevig vast. Zet je voeten op heupbreedte en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat. Maak nu een zitbeweging door je billen naar beneden te bewegen. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Zorg dat je benen een hoek van minimaal 90 graden maken. Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.

### AIR SQUATS

Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



## ZIJWAARTSE LUNGES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen per been

Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte en je knieën licht gebogen. Doe een stap opzij met je rechterbeen, zak door je knie, buig je heup en kom weer in de startpositie. Houd je hoofd en rug recht tijdens deze oefening en wissel om en om van been.



## DONKEY KICKBACK

4 sets van 8 tot 12 herhalingen per been

Ga op handen en knieën zitten en breng je been omhoog waarna je je knie naar je borst brengt. Span je bil- en buikspieren goed aan tijdens deze oefening en wissel van been.



## LEG RAISES

3 sets van één minuut

Ga op je rug liggen met je handen onder je onderrug, ter ondersteuning van de balans. Span de buikspieren goed aan en breng je gestrekte benen de lucht in tot ongeveer 45 graden. Houd dit kort vast en beweeg de benen daarna terug naar de startpositie. Vanuit hier begint herhaling twee door opnieuw de vorige stappen te volgen.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Rijstwafel met pindakaas  
en ½ banaan

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met  
hummus en ½ paprika

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Pannenkoek met kipfilet,  
mango en roomkaas light

## AVONDSNACK

Bakje magere kwark of  
yoghurt (150 gram) met  
½ el noten (10 gram)

## AVONDETEN

PANNENKOEK MET KIPFILET, MANGO  
EN ROOMKAAS LIGHT

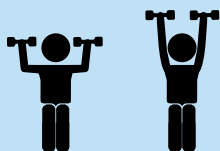
## 1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ 2 el **roomkaas light**
- ✗ 100 gram **kipfilet** (plakjes)
- ✗ 50 gram **mango** (diepvries)

Bereid de pannenkoeken volgens de verpakking. Besmeer de pannenkoeken met de roomkaas light. Beleg de pannenkoeken met de kipfilet en blokjes mango. Rol de pannenkoek op.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1297 KCAL** | VET **41 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **90 GRAM** | VEZELS  
**26 GRAM** | EWITTEN **133 GRAM**

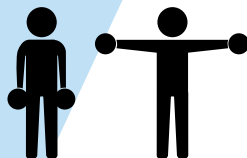




## SHOULDER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## SIDE RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

### OF ARM CIR-

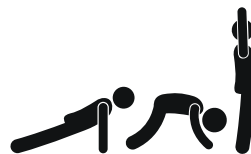
3 sets van zo vaak mogelijk

#### SIDE RAISES

Pak in beide handen een dumbbell. Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam. Beweeg je handen omhoog in zijwaartse richting, met licht gebogen armen en de binnenkant van je pols omlaag gericht (geproniseerd). Stop op schouderhoogte. Ga terug naar de startpositie, door je armen terug te brengen tot naast je lichaam.

#### ARM CIRCLES

Ga rechtop staan en steek je armen uit naar de zijkant. Je maakt met je lichaam als het ware een T-vorm. Maak met je armen kleine cirkels in de lucht, met een diameter van ongeveer 30 centimeter.



## BURPEES

3 sets van één minuut

Spread je benen tot heupbreedte en hurk waarbij je op beide handen leunt. Spring vervolgens naar achter met beide benen, kom weer terug in hurkpositie en spring omhoog. Houd je rug goed recht tijdens deze oefening.



## V-UP

3 sets van één minuut

Ga op je rug liggen, houd je benen en rug net boven de grond, zodat alleen je billen de grond raken. Strek je benen en armen en breng ze naar elkaar toe, zodat je met je lichaam een V-vorm maakt. Span je buikspieren goed aan. Ga terug naar de startpositie door je lichaam beheerst te strekken.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Bakje magere kwark of yoghurt met een stuk fruit en ½ el noten (10 gram)

## LUNCH

3 rijstwafels met kipfilet, gekookt ei en ½ paprika

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Kabeljauw met prei

**Zie volgende pagina voor het recept**

## AVONDSNACK

1 portie popcorn (30 gram)  
en ½ blokje pure chocolade (>70%)

## AVONDSNACK

## POPCORN

1 PERSOON

- ✗ Pofmais
- ✗ Snufje zout

## TIP!

Maak choco popcorn door de chocolade te laten smelten en te mengen met de popcorn. Je kan zout toevoegen voor salted chocolate popcorn, maar dit kan je ook weglaten.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1220 KCAL** | VET **46 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **91 GRAM** | VEZELS  
**23 GRAM** | EIWITTEN **99 GRAM**

Laat een hoge koekenpan of hapjespan met deksel heet worden op het vuur. Doe een laag pofmais in de pan en sluit de pan af met de deksel. Draai het vuur laag wanneer de eerste korrels beginnen te poffen. Schud af en toe. Als het langer dan 3 seconden stil is, dan is de popcorn klaar. Verdeel het zout over de popcorn en schud even door.





## AVONDETEN

# KABELJAUW MET PREI

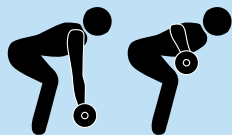
### 1 PERSOON

- × 120 gram **kabeljauw**
- × 1 el **pesto**
- × Sap van ½ **citroen**
- × 1 **tomaat**
- × ½ **prei**
- × 50 ml **bouillon** (van ¼ blokje)
- × **Groene salade** (voor erbij)

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de kabeljauw op een stukje bakpapier of aluminiumfolie. Besmeer de kabeljauw met pesto en besprenkel met citroensap. Snijd de tomaat in plakjes en snijd de prei in ringen. Leg de tomaat en bleekselderij boven op de kabeljauw. Houd de 4 hoeken van het bakpapier (of aluminiumfolie) omhoog en giet de bouillon erbij. Bind het pakketje dicht met touw en leg het geheel in een ovenschaal of op een bakplaat en zet in de oven. Laat de vis gaar worden in 20 minuten in de oven. Serveer met een groene salade.

### FAMILY TIP!

Maak meerdere kabeljauw pakketjes zodat de rest van het gezin gezellig mee kan eten. Lekker om ze voor de anderen te serveren met gebakken aardappelen of puree.



## BENT-OVER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig je knieën licht en leun een klein beetje voorover. Span je onderrug- en buikspieren goed aan. Trek in deze positie het gewicht naar je toe, richting je onderrug. Pauzeer kort wanneer je handen bij de zijkant van je buik zijn. Breng nu je handen gecontroleerd terug naar de beginpositie.



## BACK EXTENSI-

3 sets van één minuut

Ga op je buik liggen met je handen onder je hoofd, met de bovenkant van je handen tegen je voorhoofd aan. Breng vanuit hier je hoofd omhoog. Dit doe je door je onderrug aan te spannen. Belangrijk is dat je je armen hier niet voor gebruikt. Kom zo hoog mogelijk en laat je dan weer gecontroleerd zakken naar de startpositie. Laat je handen en tenen rusten op de grond.



## JUMPING

3 sets van één minuut

Ga in de beginpositie staan met je benen licht gespreid. Spring omhoog met je armen omhoog en spreid je benen tot schouderbreedte. Spring nogmaals omhoog en kom weer terug in de beginpositie.



## CRUNCHES

3 sets van één minuut

Ga op je rug liggen met je voeten plat op de grond en je knieën iets gebogen. De handen kunnen achter of naast de nek of achterhoofd worden gehouden of gekruist over de borst. Beweeg je schouders richting je middel. Je maakt een krullende beweging. Belangrijk is om níét aan je hoofd of je nek te trekken! De kracht moet puur vanuit de buikspieren komen. Zodra de achterkant van de schouders en het bovenste deel van de rug van de grond afkomen, beweeg je gecontroleerd terug naar de startpositie.



## DAGMENU

### ONTBIJT

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met ½ el noten (10 gram) en 1 stuk fruit

### TUSSENDOOR

1 rijstwafel met pindakaas

### LUNCH

Roerei van 2 eieren met ½ prei en 1 tomaat

### TUSSENDOOR

Snackgroente met yoghurt-dip

### AVONDETEN

Wrap pizza

### AVONDSNACK

75 gram olijven

## AVONDETEN

# WRAP PIZZA

### 1 PERSOON

- ✗ 1 **Smart Wrap** of **meergranen wrap**
- ✗ 50 gram **gezeefde tomaten** (of pastasaus zonder toegevoegde suikers)
- ✗ 100 gram **kipfilet** (vleeswaren)
- ✗ ½ **paprika**, gesneden
- ✗ 1 tl **Italiaanse kruiden**
- ✗ ½ bol **mozzarella light** (of 50 gram geraspte 30+ kaas)
- ✗ optioneel: **groene salade** voor erbij

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel de gezeefde tomaten over de wrap. Beleg de wrap met kipfilet, paprika en Italiaanse kruiden. Snijd de mozzarella in stukken en verdeel deze als topping over de wrap pizza. Schuif de wrap pizza in de oven en bak gaar in ongeveer 10 minuten. Lekker met een groene salade!



### FAMILY TIP!

Maak er een gezellige pizza avond van met het hele gezin. Zij kunnen gewone pizzabodems beleggen of ook voor de wrap pizza's gaan met verschillende soorten toppings. Gezellig genieten!

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
 ENERGIE **1376 KCAL** | VET **60 GRAM**  
 | KOOLHYDRATEN **87 GRAM** | VEZELS  
**22 GRAM** | EWITTEN **114 GRAM**



## BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

### BENCH PRESS

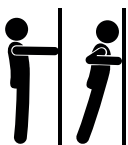
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet volledig strekt om blessures te voorkomen



### PUSH-UPS

Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond en plaats je handen op schouderhoogte naast je op de grond. Span je buikspieren aan en druk

je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



## WALL PRESS

3 sets van zo lang mogelijk

Ga tegenover een muur staan, op ongeveer 50 centimeter afstand, en plaats je handen op borsthoogte en schouderbreedte tegen de muur. Span je buikspieren aan, buig langzaam door je armen en plaats je ellebogen in je zij. Je blijft naar de muur kijken. Stop op het punt dat je gezicht bijna de muur raakt en keer terug naar de startpositie.



## TRICEPS KICKBACK

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Neem een dumbbell in één hand. Stap met één been naar voren, waarbij je de knieën licht gebogen houdt. Houd je arm in een hoek van 90 graden. Druk de desbetreffende arm langzaam naar achteren tot de arm gestrekt is, met de handpalm naar boven gericht. Ga terug naar de beginpositie door je arm beheerst terug te laten komen in een hoek van 90 graden. Wissel na iedere set van kant.



## PLANKEN

3 sets van zo lang mogelijk

Zet je armen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Houd dit zo lang vol als je kan en span je lichaam goed aan.

## DAGMENU

### ONTBIJT

Banaan-ei pannenkoeken

### TUSSENDOOR

1 klein handje noten  
(15 gram)

### LUNCH

2 rijstwafels met 2 eimuffins  
en 1 el ketchup

**Zie volgende pagina voor het  
recept**

### TUSSENDOOR

Rijstwafel met pindakaas  
en snufje kaneel

### AVONDETEN

Broccoli-courgette soep

**Zie pagina 43 voor het recept**

### AVONDSNACK

Bakje magere kwark of  
yoghurt (150 gram)

## ONTBIJT

# BANAAN-EI PANNENKOEKEN

### 1 PERSOON

- ✗ 1 **rijpe banaan**
- ✗ 2 **eieren**
- ✗ ½ el **kokosolie**
- ✗ 50 gram **magere yoghurt**  
of **kwark**
- ✗ 30 gram **bessen** of **mango**  
(diepvries)

Prak de banaan in een kom en roer de eieren erdoorheen. Verhit een beetje van de kokosolie in een koekenpan en giet een deel van het beslag in de pan. Bak de pannenkoeken om en om bruin. Verdeel als topping de magere yoghurt of kwark en bessen of mango over de pannenkoeken.



VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1364 KCAL** | VET **90 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **81 GRAM** | VEZELS  
**19 GRAM** | EWITTEN **149 GRAM**



## LUNCH

# EIMUFFINS

8 STUKS

- × 6 **eieren**
- × 1 **paprika**
- × 100 gram **champignons**
- × 150 gram **hüttenkäse**
- × 50 gram **geraspte 30+ kaas**
- × 1 tl **kruidenmix** (Italiaanse of Provençaalse kruiden)
- × ½ el **olijfolie**, om in te vetten
- × **Peper** en **zout** naar smaak

Verwarm de oven voor op 180 graden. Klop de eieren los in een kom. Snijd de paprika en champignons in blokjes. Roer de hüttenkäse door het ei-mengsel en voeg de groente en geraspte kaas toe. Voeg peper en zout naar smaak en de kruiden toe. Vet een muffinbakblik in met olijfolie. Verdeel het ei-mengsel over de muffinvormpjes en bak de muffins gaar in 45 minuten in de oven.

### TIP!

Eimuffins zijn handig om al je leftovers van groente in te verwerken. Je hoeft dit recept ook niet nauw te volgen, je kan prima de groente die jij nog in de koelkast hebt hiervoor gebruiken. De eimuffins zijn goed te bewaren in de koelkast.



## AVONDETEN

# BROCCOLI-COURGETTE SOEP

---

### 1 PERSOON

- × 1 **courgette**
- × ½ **broccoli**
- × ½ blokje **bouillon**
- × 2 el **roomkaas light**
- × 120 gram **ham-** of **kipreepjes**

Snijd de courgette in blokjes en de broccoli in roosjes. Zet een pan op het vuur met 300 ml water en voeg de courgette, broccoli en het bouillonblokje toe. Kook de soep gaar in 15 minuten met een deksel op de pan. Voeg de roomkaas toe en roer de ham- of kipreepjes door de soep.

### TIP!

Geen zin in ham- of kipreepjes? Kies dan voor gerookte zalm of voeg gekookte doperwten toe voor een lekkere bite.

### WEETJE!

Wist je dat je de stronk van de broccoli ook kan eten? Schil de stronk van de broccoli zodat je alleen het binnenste overhoudt. Je kan dit rauw eten maar ook even roerbakken of koken.





## SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF AIR SQUATS

3 sets van zo vaak mogelijk

Plaats een barbell op je schouders en houdt deze stevig vast. Zet je voeten op heupbreedte en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat. Maak nu een zitbeweging door je billen naar beneden te bewegen. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Zorg dat je benen een hoek van minimaal 90 graden maken. Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.

### AIR SQUATS

Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



## STIFF LEG DEADLIFT

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig licht door je knieën. Span je rug- en buikspieren goed aan en buig met je bovenlichaam naar voren, zodat het een hoek van 90 graden maakt. Ga nu weer beheerst naar de startpositie. Belangrijk is dat je geen bolle rug hebt en de knieën niet strekt/op slot zet. Houd je knieën gedurende de gehele oefening in dezelfde hoek, zodat er spanning op je hamstrings en bilspieren ontstaat.



## WALL SIT

3 sets van zo lang mogelijk

Ga in squat-positie tegen de muur zitten en houd je bovenlichaam recht. Probeer deze positie 1 minuut vast te houden en span je bil- en buikspieren aan. Zak verder naar beneden met je billen om deze oefening te verzwaren.



## MOUNTAIN CLIMBERS

3 sets van één minuut

Zet je armen en voeten op schouderbreedte op de grond. Zorg dat je lichaam een rechte lijn vormt. Til één voet op en beweeg je knie zo dicht mogelijk naar je borst. Kom terug in de beginpositie en herhaal met je andere been.

A wooden cutting board is the central focus, holding two glasses of vibrant pink smoothie. The smoothie is garnished with fresh raspberries, blueberries, and a dusting of white powder. The board is scattered with various ingredients: a whole yellow banana, a small glass jar of raspberries, a bowl of blueberries, and several nuts including almonds and cashews. Two striped paper straws are inserted into the glasses. The background is a rustic wooden surface.

# **WEEK 3**

**EAT GOOD FEEL GOOD!**

## DAGMENU

### ONTBIJT

Low Calorie Meal

### TUSSENDOOR

1 stuk fruit

### LUNCH

3 rijstwafels met 2 eimuffins en ¼ komkommer

### TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

### AVONDETEN

Smart Protein pannenkoek met tomaat en mozzarella

### AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met ½ el noten (10 gram)

## AVONDETEN

# SMART PROTEIN PANNENKOEK MET TOMAAT EN MOZZARELLA

### 1 PERSOON

- × ½ **broccoli** (leftover)
- × ½ **paprika** (leftover)
- × 1 **tomaat**
- × ½ el **kokos-** of **olijfolie**
- × ½ bol **mozzarella light** (leftover)
- × Handje **sla**
- × Optioneel: 1 el **balsamicoazijn**

Bereid de pannenkoeken volgens de verpakking. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Snijd de paprika en tomaat in blokjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan of wok en bak de groente gaar in circa 8 minuten. Vul de pannenkoeken met de groente en verdeel de mozzarella en de sla (en eventueel balsamicoazijn) eroverheen.



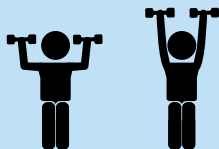
### TIP!

Andere leftover groentes kan je ook prima toevoegen aan dit recept. Zo zorg je ervoor dat je zo min mogelijk ingrediënten verspilt. Niet alleen goed voor je portemonnee, maar ook voor het milieu!

---

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1323 KCAL** | VET **52 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **93 GRAM** | VEZELS  
**28 GRAM** | EIWITTEN **113 GRAM**

---



## SHOULDER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

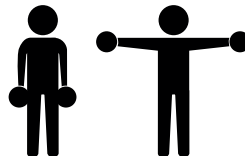
Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## ARNOLD PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga zitten op een bankje en neem in beide handen een dumbbell. Houd de dumbbels vlak voor je borst, met de handpalmen naar je toe wijzend. Draai je handpalmen en duw de dumbbells boven je hoofd. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## SIDE RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

### OF ARM CIR-

3 sets van zo vaak mogelijk

#### SIDE RAISES

Pak in beide handen een dumbbell. Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam. Beweeg je handen omhoog in zijwaartse richting, met licht gebogen armen en de binnenkant van je pols omlaag gericht (gepro-neerd). Stop op schouderhoogte. Ga terug naar de startpositie, door je armen terug te brengen tot naast je lichaam.

#### ARM CIRCLES

Ga rechtop staan en steek je armen uit naar de zijkant. Je maakt met je lichaam als het ware een T-vorm. Maak met je armen kleine cirkels in de lucht, met een diameter van ongeveer 30 centimeter.



## MOUNTAIN CLIMBERS

3 sets van één minuut

Zet je armen en voeten op schouderbreedte op de grond. Zorg dat je lichaam een rechte lijn vormt. Til één voet op en beweeg je knie zo dicht mogelijk naar je borst. Kom terug in de beginpositie en herhaal met je andere been.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

1 eimuffin op een rijstwafel

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met 2 el hummus, 1 klein blikje tonijn (op water, 60 gram) en sla

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Spruitjes met kipreepjes, walnoten en kaas

## AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 1 stuk fruit

## AVONDETEN

## SPRUITJES MET KIPREEPJES, WALNOTEN EN KAAS

## 1 PERSOON

- ✗ 200 gram **spruitjes**
- ✗ 100 gram **gerookte kip**
- ✗ 2 el **hüttenkäse**
- ✗ 1 el **walnoten** (10 gram)
- ✗ 30 gram **geraspte kaas**
- ✗ **Peper** en **zout** naar smaak

## FAMILY TIP!

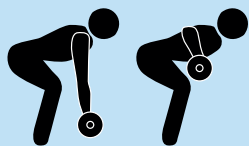
Maak een grotere portie en serveer met rijst of couscous zodat de rest van het gezin lekker mee kan eten.

## VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1378 KCAL** | VET **46 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **81 GRAM** | VEZELS  
**36 GRAM** | EIWITTEN **147 GRAM**

Maak de spruitjes schoon en snijd ze een klein stukje in aan de onderkant. Kook de spruitjes gaar in circa 10 minuten. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Doe de spruitjes in een ovenschaal en meng de gerookte kip (in reepjes), hüttenkäse, peper en zout en walnoten door elkaar. Bestrooi de geraspte kaas over de spruitjes en bak gaar in 15 minuten in het midden van de oven.





## BENT-OVER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig je knieën licht en leun een klein beetje voorover. Span je onderrug- en buikspieren goed aan. Trek in deze positie het gewicht naar je toe, richting je onderbuik. Pauzeer kort wanneer je handen bij de zijkant van je buik zijn. Breng nu je handen gecontroleerd terug naar de beginpositie.



## JUMPING

3 sets van één minuut

Ga in de beginpositie staan met je benen licht gespreid. Spring omhoog met je armen omhoog en spreid je benen tot schouderbreedte. Spring nogmaals omhoog en kom weer terug in de beginpositie.



## BACK EXTENSI-

3 sets van één minuut

Ga op je buik liggen met je handen onder je hoofd, met de bovenkant van je handen tegen je voorhoofd aan. Breng vanuit hier je hoofd omhoog. Dit doe je door je onderrug aan te spannen. Belangrijk is dat je je armen hier niet voor gebruikt. Kom zo hoog mogelijk en laat je dan weer gecontroleerd zakken naar de startpositie. Laat je handen en tenen rusten op de grond.



## PLANKEN

3 sets van zo lang mogelijk

Zet je armen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Span je lichaam goed aan en houd dit zo lang mogelijk vol.



## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 1 stuk fruit

## LUNCH

3 rijstwafels met hummus, kipfilet (3 plakjes in totaal) en radijsjes

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Smart Protein Pannenkoek met ham en ananas

## AVONDSNACK

Klein handje noten (20 gram)

## AVONDETEN

## SMART PROTEIN PANNENKOEK MET HAM EN ANANAS

## 1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ 1 el **hüttenkäse** of **roomkaas light**
- ✗ 100 gram **ham**
- ✗ 50 gram **ananas** (diepvries)

Bereid de pannenkoeken volgens de verpakking. Besmeer de pannenkoeken met roomkaas light of hüttenkäse. Beleg met plakjes ham en ananas en rol op.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
 ENERGIE **1245 KCAL** | VET **42 GRAM**  
 | KOOLHYDRATEN **90 GRAM** | VEZELS  
**24 GRAM** | EIWITTEN **119 GRAM**





## BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

### BENCH PRESS

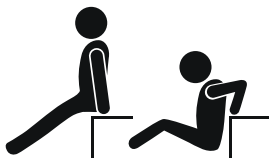
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet volledig strekt om blessures te voorkomen



### PUSH-UPS

Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond en plaats je handen op schouderhoogte naast je op de grond. Span je buikspieren aan en druk

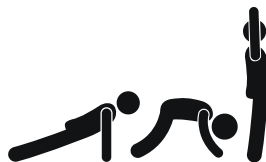
je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



## TRICEPS DIPS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Plaats je handen achter je rug, op de zitting van een bankje, stoel (of krukje) en zak langzaam door je armen. Zorg dat je rug recht blijft tijdens deze oefening. Ga terug naar de startpositie, door je armen weer beheerst te strekken.



## BURPEES

3 sets van één minuut



## CRUNCHES

3 sets van één minuut

Spread je benen tot heupbreedte en hurk waarbij je op beide handen leunt. Spring vervolgens met beide benen naar achter, kom weer terug in hurkpositie en spring omhoog. Houd je rug goed recht tijdens deze oefening.

Ga op je rug liggen met je voeten plat op de grond en je knieën iets gebogen. De handen kunnen achter of naast de nek of achterhoofd worden gehouden of gekruist over de borst. Beweeg je schouders richting je middel. Je maakt een krullende beweging. Belangrijk is om níét aan je hoofd of je nek te trekken! De kracht moet puur vanuit je buikspieren komen. Zodra de achterkant van de schouders en het bovenste deel van de rug van de grond af is gekomen beweeg je gecontroleerd terug naar de startpositie.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram)

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met hummus en 2 eimuffins en salade

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDEN

Gevulde paprika met gehakt

## AVONDSNACK

1 stuk fruit

## AVONDEN

## GEVULDE PAPRIKA MET GEHAKT

## 1 PERSOON

- × 1 **paprika**
- × 100 gram **mager rundergehakt**
- × ½ **ui**, gesnipperd
- × 1 teentje **knoflook**, geperst
- × 2 **rijpe tomaten**
- × 1 tl **kruiden** (Italiaanse of Provençaalse kruiden)
- × 20 gram **geraspte 30+ kaas**
- × **Groene salade**
- × **Peper** en **zout** naar smaak

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de paprika doormidden en verwijder de zaadlijsten. Bak het gehakt rul in een koekenpan (zonder vet). Voeg de ui en knoflook toe en bak nog even kort mee. Snijd de tomaten in blokjes. Voeg de tomaten toe aan het gehaktmengsel samen met de kruiden. Leg de paprika-helften in een ovenschaal en verdeel het gehaktmengsel over de paprika's. Verdeel als laatste de geraspte kaas over de paprika's. Bak de paprika's gaar in 20 minuten in de oven. Serveer met een groene salade



## FAMILY TIP!

Lekker voor het hele gezin! Verdubbel de ingrediënten naar het aantal personen en serveer voor de rest van het gezin met volkoren pasta of zilvervliesrijst.

## VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1297 KCAL** | VET **52 GRAM**  
 | KOOLHYDRATEN **77 GRAM** | VEZELS  
**30 GRAM** | EWITTEN **122 GRAM**



## SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

### OF AIR SQUATS

3 sets van zo vaak mogelijk

Plaats een barbell op je schouders en houdt deze stevig vast. Zet je voeten op heupbreedte en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat. Maak nu een zitbeweging door je billen naar beneden te bewegen. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Zorg dat je benen een hoek van minimaal 90 graden maken. Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.

#### AIR SQUATS

Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



## LUNGES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen per been

Zet je voeten op heupbreedte neer en wijs met je tenen recht naar voren. Stap nu met één been naar voren en maak een grote stap. Plaats de voet recht voor de achterste voet. Houd je handen op je heupen. Maak een squat-beweging: zak door de knie van je voorste been. De hiel van je achterste voet komt hierdoor iets van de vloer, zorg dat de knie van je achterste been bijna de grond raakt. Stap terug en zet beide voeten naast elkaar, op heupbreedte.



## HIP THRUST

3 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga op de grond zitten, met je rug tegen een bankje. Leg een barbell op je schoot, boven je heupen. Leun naar achteren, met je schouderbladen liggend op het bankje. Breng je heupen (en dus de barbell) omhoog totdat je niet verder kunt. Laat je heupen weer beheerst zakken, maar voorkom dat je billen rusten op de grond.



## SCISSORS

3 sets van één minuut

Ga op je rug op een matje en houd je armen naast je lichaam. Houd je beide benen gestrekt en lift ze van de grond. Beweeg je benen over elkaar als een "schaar" beweging. Houd je benen van de grond gedurende deze oefening en span je buikspieren goed aan.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

1 stuk fruit

## LUNCH

3 rijstwafels met ¼ avocado,  
2 el hummus en 2 gekookte  
eieren

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Cheesy broccoli

## AVONDSNACK

Bakje kwark of yoghurt  
(150 gram) met ½ el noten  
(10 gram) en 1 blokje pure  
chocolade (>70%)

## AVONDETEN

## CHEESY BROCCOLI

## 1 PERSOON

- ✗ 1 kleine **broccoli**
- ✗ 100 gram **hamblokjes**
- ✗ 2 el **roomkaas light**
- ✗ 50 gram **geraspte kaas**
- ✗ ½ **komkommer**, in blokjes
- ✗ **Zout** en **peper** naar smaak

## FAMILY TIP!

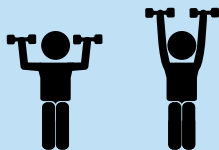
Ver groot de porties en serveer met gebakken aardappelen voor de rest van het gezin.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1310 KCAL** | VET **88 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **79 GRAM** | VEZELS  
**27 GRAM** | EIWITTEN **142 GRAM**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de broccoli in roosjes en kook gaar in circa 8 minuten. Doe de broccoli in een ovenschaal en meng met de hamblokjes en roomkaas. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de geraspte kaas eroverheen en bak gaar in 15 minuten in de oven. Serveer met de komkommerblokjes.

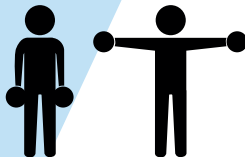




## SHOULDER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## SIDE RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF ARM CIR-

3 sets van zo vaak mogelijk

### SIDE RAISES

Pak in beide handen een dumbbell. Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam. Beweeg je handen omhoog in zijwaartse richting, met licht gebogen armen en de binnenkant van je pols omlaag gericht (gepro-neerd). Stop op schouderhoogte. Ga terug naar de startpositie, door je armen terug te brengen tot naast je lichaam.

### ARM CIRCLES

Ga rechtop staan en steek je armen uit naar de zijkant. Je maakt met je lichaam als het ware een T-vorm. Maak met je armen kleine cirkels in de lucht, met een diameter van ongeveer 30 centimeter.



## AB WHEEL ROLL OUT

3 sets van zo vaak mogelijk

Ga op je knieën zitten met de Ab Wheel in je handen, licht leunend op de grond. Span buik- en rugspieren aan, zodat je gedurende de gehele oefening een recht lichaam houdt. Rol de Ab Wheel voorzichtig naar voren, zover als je kunt. Rol langzaam terug naar de startpositie.



## MOUNTAIN CLIMBERS

3 sets van één minuut

Zet je armen en voeten op schouderbreedte op de grond. Zorg dat je lichaam een rechte lijn vormt. Til één voet op en beweeg je knie zo dicht mogelijk naar je borst. Kom terug in de beginpositie en herhaal met je andere been.



## DAGMENU

## ONTBIJT

Groene smoothie: × 2 handjes **sla** × ½ **banaan** × 50 gram **ananas** (diepvries)  
× 200 ml **magere melk**

## TUSSENDOOR

Rijstwafel met pindakaas en ½ banaan

## LUNCH

Omelet van 2 eieren met 2 plakjes kipfilet en komkommer

## TUSSENDOOR

1 klein handje noten (20 gram)

## AVONDETEN

Kipburger met guacamole

## AVONDSNACK

50 gram olijven of portie popcorn (30 gram)

Zie pagina 36 voor recept

## AVONDETEN

## KIPBURGER MET GUACAMOLE

## 1 PERSOON

- × 100 gram **kipgehakt**
- × 1 tl **kerriepoeder**
- × 1 tl **paprikapoeder**
- × ½ el **olijfolie**
- × ½ **avocado**
- × 2 **portobello's**
- × 1 **tomaat**, gesneden
- × Handje **sla**
- × 1 el **ketchup**
- × **Peper** en **zout** naar smaak

Doe het kipgehakt in een kom en breng op smaak met peper, zout en de kruiden. Kneed het gehakt tot een burger. Verhit de olijfolie in een koekenpan en doe de burger in de pan. Laat de kipburger gaar worden in circa 15 minuten. Prak ondertussen de avocado tot een romige substantie. Zet een grillpan op het vuur en grill de portobello helften kort aan beide kanten. Beleg een portobello helft met de kipburger, avocado, tomaat, sla en ketchup. Doe de andere portobello helft erbovenop, zo heb je net een echte hamburger.

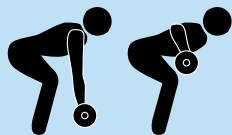


## FAMILY TIP!

Maak extra kipburgers zodat de rest van het gezin makkelijk mee kan eten. Vervang de portobello voor gewone broodjes en de favoriete toppings van je gezin.

## VOEDINGSWAARDE DAGMENU

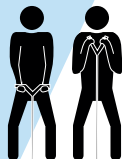
ENERGIE **1220 KCAL** | VET **82 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **67 GRAM** | VEZELS  
**17 GRAM** | EIWITTEN **78 GRAM**



## BENT-OVER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig je knieën licht en leun een klein beetje voorover. Span je onderrug- en buikspieren goed aan. Trek in deze positie het gewicht naar je toe, richting je onderbuik. Pauzeer kort wanneer je handen bij de zijkant van je buik zijn. Breng nu je handen gecontroleerd terug naar de beginpositie.



## HAMMER CURL

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Sta met je voeten op heupbreedte uit elkaar en leg het midden van de langste weerstandskabel onder je voeten. Pak met iedere hand de kabel vast ónder het handvat. Houd je armen gestrekt, met de handen op heuphoogte, de polsen gedraaid zodat je knokkels naar buiten wijzen (gesupineerd) en tegen elkaar aan vóór je lichaam. Buig nu je armen tegelijkertijd door je onderarmen naar je toe te brengen (in opwaartse richting) en je bovenarmen gestrekt langs je lichaam te houden. Ga terug naar de beginpositie door je bovenarmen beheerst te laten zakken zodat je armen gestrekt zijn en je beide armen recht langs je lichaam hangen.



## JUMPING

3 sets van één minuut

Ga in de beginpositie staan met je benen licht gespreid. Spring omhoog met je armen in de lucht en spreid je benen tot schouderbreedte. Spring nogmaals omhoog en kom weer terug in de beginpositie.



## PLANKEN

3 sets van zo lang mogelijk

Zet je armen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Span je lichaam goed aan en houd dit zo lang mogelijk vol.

## DAGMENU

### ONTBIJT

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 1 stuk fruit en ½ el noten (10 gram)

### TUSSENDOOR

Eimuffin

### LUNCH

3 rijstwafels met hüttenkäse (50 gram), plakjes kipfilet (3 stuks in totaal) en komkommer

### TUSSENDOOR

Snackgroente met dip

### AVONDETEN

Biefstukreepjes met peultjes

### AVONDSNACK

Blokje pure chocolade (>70%) en 1 stuk fruit

## AVONDETEN

# BIEFSTUKREEPJES MET PEULTJES

### 1 PERSOON

- × 1 teentje **knoflook**, geperst
- × 100 gram **biefstuk**
- × ½ el **olijfolie**
- × 200 gram **peultjes**
- × 75 gram **Griekse yoghurt 0%**
- × Sap van ¼ **limoen**
- × 1 el **verse koriander**
- × **Peper** en **zout** naar smaak

Snijd de biefstuk in reepjes. Snijd de uiteindes van de peulen. Verhit de helft van de olijfolie in de pan en bak de biefstukreepjes op hoog vuur rondom bruin. Haal de biefstukreepjes uit de pan. Voeg de andere helft van de olie toe. Fruit de knoflook en voeg de peultjes toe. Bak de peultjes gaar in 5 minuten. Voeg de biefstukreepjes weer toe aan de pan en verwarm nog even kort door. Maak ondertussen een lekkere saus door Griekse yoghurt te mengen met limoensap, peper, zout en gehakte koriander. Serveer de biefstuk en peultjes met de frisse saus.

### FAMILY TIP!

Voeg noodles of rijst toe voor de rest van het gezin en verdubbel de ingrediënten naar het aantal personen. Wel zo gezellig en makkelijk om samen hetzelfde te kunnen eten.

### TIP!

Je kan ook extra van dit sausje maken als lekkere dip voor bij de snackgroente van aankomende week.

### VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1242 KCAL** | VET **55 GRAM**

| KOOLHYDRATEN **94 GRAM** | VEZELS

**23 GRAM** | EIWITTEN **102 GRAM**



## BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

### BENCH PRESS

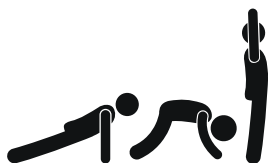
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet volledig strekt om blessures te voorkomen



### PUSH-UPS

Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond en plaats je handen op schouderhoogte naast je op de grond. Span je buikspieren aan en druk

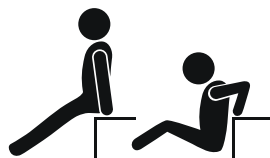
je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



## BURPEES

3 sets van één minuut

Spreid je benen tot heupbreedte en hurk waarbij je op beide handen leunt. Spring vervolgens met beide benen naar achter, kom weer terug in hurkpositie en spring omhoog. Houd je rug goed recht tijdens deze oefening.



## TRICEPS DIPS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Plaats je handen achter je rug, op de zitting van een sport-schoolbankje, stoel [of krukje] en zak langzaam door je armen. Zorg dat je rug recht blijft tijdens deze oefening. Ga terug naar de startpositie, door je armen weer beheerst te strekken.



## MOUNTAIN CLIMBERS

3 sets van één minuut

Zet je armen en voeten op schouderbreedte op de grond. Zorg dat je lichaam een rechte lijn vormt. Til één voet op en beweeg je knie zo dicht mogelijk naar je borst. Kom terug in de beginpositie en herhaal met je andere been.



# **WEEK 4**

**A LITTLE PROGRESS EACH DAY  
ADDS UP TO BIG RESULTS!**

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

1 stuk fruit

## LUNCH

3 rijstwafels met hummus, kipfilet (3 pakjes in totaal) en 2 gekookte eieren

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Pannenkoek met bonen

## AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram)

## AVONDETEN

## PANNENKOEK MET BONEN

## 1 PERSOON

- × 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- × 1 tl **kokosolie**
- × ½ **ui**, gesnipperd
- × 1 teentje **knoflook**, geperst
- × 60 gram **kidneybonen**
- × 1 tl **paprikapoeder**
- × 1 tl **kerriepoeder**
- × 4 el **hüttenkäse**
- × **Koriander**, fijngehakt
- × ¼ tl **limoensap**
- × **Peper** en **zout** naar smaak

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
 ENERGIE **1338 KCAL** | VET **46 GRAM**  
 | KOOLHYDRATEN **101 GRAM** | VEZELS  
**25 GRAM** | EWITTEN **119 GRAM**

Bereid de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de kokosolie in een koekenpan. Voeg de ui en knoflook toe fruit even kort aan. Laat de kidneybonen uitlekken en voeg samen met de kruiden toe. Roer goed door en laat nog even mee bakken. Maak ondertussen een sausje door de hüttenkäse met de koriander en limoensap te mengen. Vul de pannenkoeken met het bonen-mengsel en de frisse hüttenkäse saus.







## SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF AIR SQUATS

3 sets van zo vaak mogelijk

Plaats een barbell op je schouders en houdt deze stevig vast. Zet je voeten op heupbreedte en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat. Maak nu een zitbeweging door je billen naar beneden te bewegen. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Zorg dat je benen een hoek van minimaal 90 graden maken. Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.

### AIR SQUATS

Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



## STIFF LEG DEADLIFT

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig licht door je knieën. Span je rug- en buikspieren goed aan en buig met je bovenlichaam naar voren, zodat het een hoek van 90 graden maakt. Ga nu weer beheerst naar de startpositie. Belangrijk is dat je geen bolle rug hebt en de knieën niet strekt/op slot zet. Houd je knieën gedurende de gehele oefening in dezelfde hoek, zodat er spanning op je hamstrings en bilspieren ontstaat.



## LUNGES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen per been

Zet je voeten op heupbreedte neer en wijs met je tenen recht naar voren. Stap nu met één been naar voren en maak een grote stap. Plaats de voet recht voor de achterste voet. Houd je handen op je heupen. Maak een squat-beweging: zak door de knie van je voorste been. De hiel van je achterste voet komt hierdoor iets van de vloer, zorg dat de knie van je achterste been bijna de grond raakt. Stap terug en zet beide voeten naast elkaar, op heupbreedte.



## WALL SIT

3 sets van zo lang mogelijk

Ga in squat-positie tegen de muur zitten en houd je bovenlichaam recht. Probeer deze positie 1 minuut vast te houden en span je bil- en buikspieren aan. Zak verder naar beneden met je billen om deze oefening te verzwaren.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Rijstwafel met pindakaas en ½ banaan

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met 30+ kaas en tomaat

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Rodekoolschotel met kip

## AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met ½ banaan

## AVONDETEN

## RODEKOOLSCHOTEL MET KIP

## 1 PERSOON

- × 120 gram **kipfilet**
- × ½ el **olijfolie**
- × 1 **ui**, gesnipperd
- × 1 **peer**, gesneden
- × 200 gram **rodekool**
- × 1 el **cashewnoten**
- × Optioneel: scheutje **limoensap**

Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan of wok en fruit de ui. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin. Voeg de peer en rodekool toe en laat circa 15 minuten op halfhoog vuur doorbakken. Serveer met de cashewnoten en eventueel limoensap.

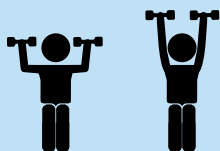


## FAMILY TIP!

Maak grotere porties en serveer de rodekool schotel met gekookte aardappelen of krieltjes. Zo kan de rest van het gezin gezellig mee-eten.

## VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1359 KCAL** | VET **46 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **96 GRAM** | VEZELS  
**32 GRAM** | EWITTEN **129 GRAM**



## SHOULDER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

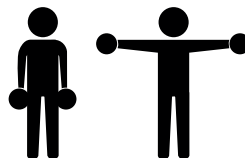
Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## ARNOLD PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga zitten op een bankje en neem in beide handen een dumbbell. Houd de dumbbells vlak voor je borst, met de handpalmen naar je toe wijzend. Draai je handpalmen en duw de dumbbells boven je hoofd. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## SIDE RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

### OF ARM CIR-

3 sets van zo vaak mogelijk

#### SIDE RAISES

Pak in beide handen een dumbbell. Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam. Beweeg je handen omhoog in zijwaartse richting, met licht gebogen armen en de binnenkant van je pols omlaag gericht (geproneerd). Stop op schouderhoogte. Ga terug naar de startpositie, door je armen terug te brengen tot naast je lichaam.

#### ARM CIRCLES

Ga rechtop staan en steek je armen uit naar de zijkant. Je maakt met je lichaam als het ware een T-vorm. Maak met je armen kleine cirkels in de lucht, met een diameter van ongeveer 30 centimeter.



## V-UP

3 sets van één minuut

Ga op je rug liggen, houd je benen en rug net boven de grond, zodat alleen je billen de grond raken. Strek je benen en armen en breng ze naar elkaar toe, zodat je met je lichaam een V-vorm maakt. Span je buikspieren goed aan. Ga terug naar de startpositie door je lichaam beheerst te strekken.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

1 klein handje noten  
(20 gram) en een stuk fruit

## LUNCH

3 rijstwafels met hummus  
en radijsjes

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Pannenkoek met tonijn

## AVONDSNACK

Bakje magere kwark of  
yoghurt (150 gram) met  
1 stuk fruit

## AVONDETEN

## PANNENKOEK MET TONIJN

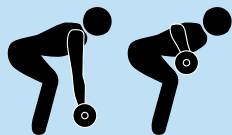
## 1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ 1 blikje **tonijn**
- ✗ 2 el **hüttenkäse**
- ✗ ½ **rode ui**, gesnipperd
- ✗ **Komkommer**, gesneden
- ✗ Handje **sla**

Bereid de pannenkoek volgens de verpakking. Laat de tonijn uitlekken en meng met de hüttenkäse en rode ui. Vul de pannenkoeken met het tonijn-mengsel, komkommer en sla.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1269 KCAL** | VET **37 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **106 GRAM** | VEZELS  
**30 GRAM** | EWITTEN **117 GRAM**





## BENT-OVER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig je knieën licht en leun een klein beetje voorover. Span je onderrug- en buikspieren goed aan. Trek in deze positie het gewicht naar je toe, richting je onderrug. Pauzeer kort wanneer je handen bij de zijkant van je buik zijn. Breng nu je handen gecontroleerd terug naar de beginpositie.



## BACK EXTENSI-

3 sets van één minuut

Ga op je buik liggen met je handen onder je hoofd, met de bovenkant van je handen tegen je voorhoofd aan. Breng vanuit hier je hoofd omhoog. Dit doe je door je onderrug aan te spannen. Belangrijk is dat je je armen hier niet voor gebruikt. Kom zo hoog mogelijk en laat je dan weer gecontroleerd zakken naar de startpositie. Laat je handen en tenen rusten op de grond.



## JUMPING

3 sets van één minuut

Ga in de beginpositie staan met je benen licht gespreid. Spring omhoog met je armen omhoog en spreid je benen tot schouderbreedte. Spring nogmaals omhoog en kom weer terug in de beginpositie.



## CRUNCHES

3 sets van één minuut

Ga op je rug liggen met je voeten plat op de grond en je knieën iets gebogen. De handen kunnen achter of naast de nek of achterhoofd worden gehouden of gekruist over de borst. Beweeg je schouders richting je middel. Je maakt een krullende beweging. Belangrijk is om níét aan je hoofd of je nek te trekken! De kracht moet puur vanuit de buikspieren komen. Zodra de achterkant van de schouders en het bovenste deel van de rug van de grond afkomen, beweeg je gecontroleerd terug naar de startpositie.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met ½ el noten (10 gram)

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met 30 + kaas, 1 gekookt ei en komkommer

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Gehakt-prei ovenschotel

## AVONDSNACK

1 stuk fruit met kaneel

## AVONDETEN

## GEHAKT-PREI OVENSCHOTEL

## 1 PERSOON

- × 150 gram **mager rundergehakt**
- × 1 teentje **knoflook**, geperst
- × ½ **ui**, gesnipperd
- × 1 **prei**, gesneden
- × 100 gram **champignons**, gehalveerd
- × 2 el **crème fraîche light** of **roomkaas light**
- × 1 el **kerriepoeder**
- × 30 gram **geraspte 30+ kaas**
- × **Peper** en **zout** naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak het gehakt rul in een koekenpan (zonder vet). Voeg de knoflook, ui, prei en champignons toe en bak nog 5 minuten mee. Roer de crème fraîche erdoorheen en breng verder op smaak met de kruiden. Doe het gehakt-prei mengsel in de ovenschaal en verdeel de geraspte kaas eroverheen. Bak de ovenschotel gaar in circa 25 minuten in het midden van de oven.



VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
 ENERGIE **1327 KCAL** | VET **50 GRAM**  
 | KOOLHYDRATEN **82 GRAM** | VEZELS  
**34 GRAM** | EWITTEN **125 GRAM**





## BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

### BENCH PRESS

Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet volledig strekt om blessures te voorkomen



### PUSH-UPS

Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond en plaats je handen op schouderhoogte naast je op de grond. Span je buikspieren aan en druk

je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



## TRICEPS KICKBACK

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Neem een dumbbell in één hand. Stap met één been naar voren, waarbij je de knieën ligt gebogen houdt. Houd je arm in een hoek van 90 graden. Druk de desbetreffende arm langzaam naar achteren tot de arm gestrekt is, met de handpalm naar boven gericht. Ga terug naar de beginpositie door je arm be-

heerst terug te laten komen in een hoek van 90 graden. Wissel na iedere set van kant.



## BURPEES

3 sets van één minuut

Spread je benen tot heupbreedte en hurk waarbij je op beide handen leunt. Spring vervolgens naar achter met beide benen, kom weer terug in hurkpositie en spring omhoog. Houd je rug goed recht tijdens deze oefening.



## SCISSORS

3 sets van één minuut

Ga op je rug op een matje en houd je armen naast je lichaam. Houd je beide benen gestrekt en lift ze van de grond. Beweeg je benen over elkaar als een "schaar" beweging. Houd je benen van de grond gedurende deze oefening en span je buikspieren goed aan.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

Snackgroente met dip

## LUNCH

3 rijstwafels met kipfilet (3 plakjes totaal) en 2 gekookte eieren

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Courgetti met zalm

## AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 1 stuk fruit

## AVONDETEN

## COURGETTI MET ZALM

## 1 PERSOON

- ✗ ½ el **olijfolie**
- ✗ ½ **ui**
- ✗ Handje **cherrytomaten**
- ✗ 1 **courgette**
- ✗ 2 el **roomkaas light**
- ✗ 50 gram **gerookte zalm**
- ✗ **Peper** en **zout** naar smaak

Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en voeg de cherrytomaten toe. Snijd ondertussen de courgette in slierten met een spiraalsnijder of kaasschaaf. Voeg de courgette toe en bak nog even kort mee. Voeg de roomkaas light, gerookte zalm en peper en zout naar smaak toe. Roer goed door en serveer op een (pasta)bord.



VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
 ENERGIE **1396 KCAL** | VET **50 GRAM** |  
 KOOLHYDRATEN **107 GRAM** | VEZELS  
**26 GRAM** | EIWITTEN **118 GRAM**



## SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF AIR SQUATS

3 sets van zo vaak mogelijk

Plaats een barbell op je schouders en houdt deze stevig vast. Zet je voeten op heupbreedte en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat. Maak nu een zitbeweging door je billen naar beneden te bewegen. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Zorg dat je benen een hoek van minimaal 90 graden maken. Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.

### AIR SQUATS

Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



## HIP THRUST

3 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga op de grond zitten, met je rug tegen een bankje. Leg een barbell op je schoot, boven je heupen. Leun naar achteren, met je schouderbladen liggend op het bankje. Breng je heupen (en dus de barbell) omhoog totdat je niet verder kunt. Laat je heupen weer beheerst zakken, maar voorkom dat je billen rusten op de grond.



## ZIJWAARTSE LUNGES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen per been

Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte en je knieën licht gebogen. Doe een stap opzij met je rechterbeen, zak door je knie, buig je heup en kom weer in de startpositie. Houd je hoofd en rug recht tijdens deze oefening en wissel om en om van been.



## AB WHEEL ROLL-OUT

3 sets van zo lang mogelijk

Ga op je knieën zitten met de Ab Wheel in je handen, licht leunend op de grond. Span buik- en rugspieren aan, zodat je gedurende de gehele oefening een recht lichaam houdt. Rol de Ab Wheel voorzichtig naar voren, zover als je kunt. Rol langzaam terug naar de startpositie.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Roerei van 2 eieren  
met tomaat en bosui

## TUSSENDOOR

Rijstwafel met pindaakaas  
en ½ appel

## LUNCH

Rauwkostsalade (100 gram)  
met yoghurt dressing en een  
½ appel

## TUSSENDOOR

Bakje magere kwark of  
yoghurt (150 gram) met ½  
el noten en 3 rijstwafels met  
kipfilet (3 plakjes in totaal)

## AVONDETEN

Tartaar met champignon-  
roomsaus en broccoli

## AVONDNSNACK

1 portie popcorn (30 gram)  
**Zie pagina 36 voor het recept**

## AVONDETEN

TARTAAR MET ROMIGE CHAMPIGNON-  
ROOMSAUS EN BROCCOLI

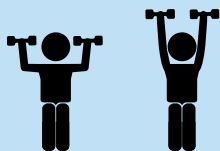
## 1 PERSOON

- × 1 **kleine broccoli**
- × ½ el **olijfolie**
- × 1 **mager rundertartaar**
- × 1 **ui**
- × 100 gram **champignons**
- × 2 el **crème fraîche light** of  
**roomkaas light**

Kook de broccoli gaar in circa 8 minuten. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Bak de rundertartaar gaar in circa 4-8 minuten. Haal de tartaar uit de pan en omwikkel met aluminiumfolie. Bak in dezelfde pan de ui en champignons gaar in 5 minuten. Roer de crème fraîche of roomkaas door de champignons zodat het een saus wordt. Serveer de tartaar met champignon-roomsaus en broccoli.



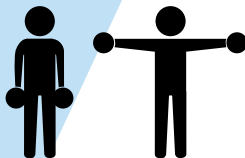
VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1225 KCAL** | VET **48 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **87 GRAM** | VEZELS  
**20 GRAM** | EWITTEN **98 GRAM**



## SHOULDER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



## SIDE RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF ARM CIR-

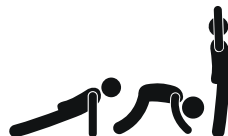
3 sets van zo vaak mogelijk

### SIDE RAISES

Pak in beide handen een dumbbell. Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam. Beweeg je handen omhoog in zijwaartse richting, met licht gebogen armen en de binnenkant van je pols omlaag gericht (geproniseerd). Stop op schouderhoogte. Ga terug naar de startpositie, door je armen terug te brengen tot naast je lichaam.

### ARM CIRCLES

Ga rechtop staan en steek je armen uit naar de zijkant. Je maakt met je lichaam als het ware een T-vorm. Maak met je armen kleine cirkels in de lucht, met een diameter van ongeveer 30 centimeter.



## BURPEES

3 sets van één minuut

Spreid je benen tot heupbreedte en hurk waarbij je op beide handen leunt. Spring vervolgens naar achter met beide benen, kom weer terug in hurkpositie en spring omhoog. Houd je rug goed recht tijdens deze oefening.



## V-UP

3 sets van één minuut

Ga op je rug liggen, houd je benen en rug net boven de grond, zodat alleen je billen de grond raken. Strek je benen en armen en breng ze naar elkaar toe, zodat je met je lichaam een V-vorm maakt. Span je buikspieren goed aan. Ga terug naar de startpositie door je lichaam beheerst te strekken.

## DAGMENU

### ONTBIJT

30 gram havermout met  
200 ml melk en ½ banaan

### TUSSENDOOR

1 rijstwafel met pindakaas  
en ½ banaan

### LUNCH

3 rijstwafels met 30+ kaas,  
tomaat en gekookt ei

### TUSSENDOOR

Snackgroente met dip

### AVONDETEN

Kalkoenschnitzel met  
bloemkoolpuree

### AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yog-  
hurt (150 gram), ½ banaan  
en 1 blokje pure chocolade  
(>70%)

## AVONDETEN

# KALKOENSCHNITZEL MET BLOEMKOOLPUREE

### 1 PERSOON

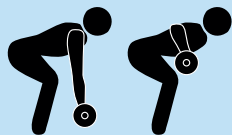
- × 1 kleine **bloemkool**
- × 1 **kalkoenfilet**
- × ½ **ei**
- × **Paneermeel**
- × ½ el **olijfolie**
- × ¼ blokje **bouillon**
- × Optioneel: vers **citroensap**

Snijd de bloemkool in roosjes en kook gaar in 10 minuten. Sla het stuk kalkoenfilet goed plat en haal door het ei en daarna door de paneermeel. Verhit een koekenpan met olijfolie op het vuur en bak de kalkoenfilet gaar in circa 5-8 minuten op laag vuur. Giet de bloemkool af en laat een klein deel water in de pan achter. Verbreek ¼ bouillonblokjes over de bloemkool en pureer met een staafmixer. Serveer de kalkoenschnitzel met de bloemkoolpuree. Besprenkel eventueel de kalkoenschnitzel met citroensap.



VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
ENERGIE **1285 KCAL** | VET **41 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **117 GRAM** | VEZELS  
**21 GRAM** | EWITTEN **102 GRAM**





## BENT-OVER

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig je knieën licht en leun een klein beetje voorover. Span je onderrug- en buikspieren goed aan. Trek in deze positie het gewicht naar je toe, richting je onderrug. Pauzeer kort wanneer je handen bij de zijkant van je buik zijn. Breng nu je handen gecontroleerd terug naar de beginpositie.



## BACK EXTENSI-

3 sets van één minuut

Ga op je buik liggen met je handen onder je hoofd, met de bovenkant van je handen tegen je voorhoofd aan. Breng vanuit hier je hoofd omhoog. Dit doe je door je onderrug aan te spannen. Belangrijk is dat je je armen hier niet voor gebruikt. Kom zo hoog mogelijk en laat je dan weer gecontroleerd zakken naar de startpositie. Laat je handen en tenen rusten op de grond.



## JUMPING

3 sets van één minuut

Ga in de beginpositie staan met je benen licht gespreid. Spring omhoog met je armen omhoog en spreid je benen tot schouderbreedte. Spring nogmaals omhoog en kom weer terug in de beginpositie.



## CRUNCHES

3 sets van één minuut

Ga op je rug liggen met je voeten plat op de grond en je knieën iets gebogen. De handen kunnen achter of naast de nek of achterhoofd worden gehouden of gekruist over de borst. Beweeg je schouders richting je middel. Je maakt een krullende beweging. Belangrijk is om níét aan je hoofd of je nek te trekken! De kracht moet puur vanuit de buikspieren komen. Zodra de achterkant van de schouders en het bovenste deel van de rug van de grond afkomen, beweeg je gecontroleerd terug naar de startpositie.

A woman in athletic wear is shown from the chest up, listening to music on a beach at sunset. She has her eyes closed and her hand on her forehead, appearing to be in a state of relaxation or focus. She is wearing a blue wristband and a green sports top. The background shows the ocean and a bright sunset sky. A white banner with blue text is overlaid on the image.

# **WEEK 5**

**DE ALLERLAATSTE LOODJES**

## DAGMENU

## ONTBIJT

Low Calorie Meal

## TUSSENDOOR

1 rijstwafel met pindakaas, appel en kaneel

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met ½ avocado en 2 gekookte eieren

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Pannenkoek met prei en hüttenkäse

## AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram)

## AVONDETEN

## PANNENKOEK MET PREI EN HÜTTENKÄSE

## 1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ ½ el **olijfolie**
- ✗ 1 **prei**
- ✗ 2 el **hüttenkäse**
- ✗ **Peper** en **zout** naar smaak

Bereid de pannenkoeken volgens de verpakking. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei gaar in circa 6 minuten. Roer de hüttenkäse door de prei en breng op smaak met peper en zout. Vul de pannenkoeken met het prei-hüttenkäse mengsel.

## VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1347 KCAL** | VET **45 GRAM**  
| KOOLHYDRATEN **90 GRAM** | VEZELS  
**31 GRAM** | EIWITTEN **115 GRAM**





## BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

### BENCH PRESS

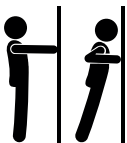
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet volledig strekt om blessures te voorkomen



### PUSH-UPS

Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond en plaats je handen op schouderhoogte naast je op de grond. Span je buikspieren aan en druk

je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



## WALL PRESS

3 sets van zo lang mogelijk

Ga tegenover een muur staan, op ongeveer 50 centimeter afstand, en plaats je handen op borsthoogte en schouderbreedte tegen de muur. Span je buikspieren aan, buig langzaam door je armen en plaats je ellebogen in je zij. Je blijft naar de muur kijken. Stop op het punt dat je gezicht bijna de muur raakt en keer terug naar de startpositie.



## TRICEPS DIPS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Plaats je handen achter je rug, op de zitting van een sport-schoonbankje, stoel [of krukje] en zak langzaam door je armen. Zorg dat je rug recht blijft tijdens deze oefening. Ga terug naar de startpositie, door je armen weer beheerst te strekken.



## TRICEPS KICKBACK

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Neem een dumbbell in één hand. Stap met één been naar voren, waarbij je de knieën licht gebogen houdt. Houd je arm in een hoek van 90 graden. Druk de desbetreffende arm langzaam naar achteren tot de arm gestrekt is, met de handpalm naar boven gericht. Ga terug naar de beginpositie door je arm beheerst terug te laten komen in een hoek van 90 graden. Wissel na iedere set van kant.

## DAGMENU

## ONTBIJT

Bakje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 1 stuk fruit en ½ el noten (10 gram)

## TUSSENDOOR

Snackgroente

## LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met hummus en ½ avocado

## TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

## AVONDETEN

Pannenkoek met kipfilet, pesto en tomaat

## AVONDSNACK

Rijstwafel met 30+ kaas

## AVONDETEN

## PANNENKOEK MET KIPFILET, PESTO EN TOMAAT

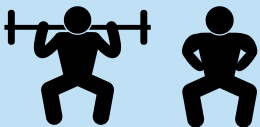
## 1 PERSOON

- × 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- × ½ el **olijfolie**
- × ½ **ui**, gesnipperd
- × 120 gram **kipfilet**, in blokjes
- × 1 el **pesto**
- × 1 **tomaat**, in blokjes

Bereid de pannenkoeken volgens de verpakking. Verhit de olijfolie en fruit de ui. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin. Voeg de pesto en blokjes tomaat toe en verwarm nog even kort mee in de pan. Vul de pannenkoeken met het kip-pesto mengsel.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU  
 ENERGIE **1294 KCAL** | VET **47 GRAM**  
 | KOOLHYDRATEN **88 GRAM** | VEZELS  
**34 GRAM** | EWITTEN **122 GRAM**





## SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

## OF AIR SQUATS

3 sets van zo vaak mogelijk

Plaats een barbell op je schouders en houdt deze stevig vast. Zet je voeten op heupbreedte en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat. Maak nu een zitbeweging door je billen naar beneden te bewegen. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Zorg dat je benen een hoek van minimaal 90 graden maken. Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.

### AIR SQUATS

Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



## STIFF LEG DEADLIFT

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak een barbell vast op schouderbreedte, met bovenhandse grip. Buig licht door je knieën. Span je rug- en buikspieren goed aan en buig met je bovenlichaam naar voren, zodat het een hoek van 90 graden maakt. Ga nu weer beheerst naar de startpositie. Belangrijk is dat je geen bolle rug hebt en de knieën niet strekt/op slot zet. Houd je knieën gedurende de gehele oefening in dezelfde hoek, zodat er spanning op je hamstrings en bilspieren ontstaat.



## LUNGES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen per been

Zet je voeten op heupbreedte neer en wijs met je tenen recht naar voren. Stap nu met één been naar voren en maak een grote stap. Plaats de voet recht voor de achterste voet. Houd je handen op je heupen. Maak een squat-beweging: zak door de knie van je voorste been. De hiel van je achterste voet komt hierdoor iets van de vloer, zorg dat de knie van je achterste been bijna de grond raakt. Stap terug en zet beide voeten naast elkaar, op heupbreedte.



## LEG RAISES

3 sets van één minuut

Ga op je rug liggen met je handen onder je onderrug, ter ondersteuning van de balans. Span de buikspieren goed aan en breng je gestrekte benen de lucht in tot ongeveer 45 graden. Houd dit kort vast en beweeg de benen daarna terug naar de startpositie. Vanuit hier begint herhaling twee door opnieuw de vorige stappen te volgen.



A burrito with beans, corn, and meat on a wooden board, surrounded by fresh vegetables and beans.

# **BOODSCHAPPENLIJST**

## BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1

---

### GROENTE

- ✓ 400 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ 2 tomaten
- ✓ komkommer (nodig: 3/4, rest kan als snackgroente)
- ✓ 400 gram spinazie
- ✓ 2 courgettes
- ✓ 3 uien
- ✓ 1 bakje cherry tomaten (nodig: 75 gram, rest kan als snackgroente)
- ✓ 1 avocado
- ✓ 1 paprika
- ✓ 100 gram kastanje-champignons
- ✓ 75 gram sla
- ✓ 2 bosuitjes
- ✓ Zakje rucola
- ✓ 1 Aubergine
- ✓ Bieslook
- ✓ 200 gram bloemkool
- ✓ 200 gram knolselderij

### FRUIT

- ✓ 2 appels
- ✓ 2 bananen
- ✓ 2 stuks fruit naar keuze
- ✓ 100 gram mango (diepvries)
- ✓ 30 gram bessen (diepvries)

### ZUIVELPRODUCTEN

- ✓ 8 eieren + 1 ei voor de Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 400 gram hüttenkäse
- ✓ 900 gram magere kwark of yoghurt
- ✓ 2 el roomkaas light
- ✓ 50 gram feta
- ✓ 30+ kaas
- ✓ 200 ml magere melk
- ✓ 200 ml yoghurt

### VLEES/VIS

- ✓ 7 plakjes kipfilet (vleeswaren)
- ✓ 60 gram tonijn op water (blik)
- ✓ 320 gram kipfilet
- ✓ 50 gram gerookte zalmfilet
- ✓ 100 gram rundergehakt

### VOORRAAD

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 porties Smart Protein
- ✓ Pannenkoeken (4 stuks)
- ✓ 6 sneetjes Smart Brood
- ✓ 30 gram noten
- ✓ 10 rijstwafels
- ✓ Pindakaas (100% pinda, bijvoorbeeld Pindapasta van Body & Fit)
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Knoflook
- ✓ Pesto
- ✓ Chilisaus
- ✓ Pastasaus
- ✓ Pofmaïs voor portie popcorn
- ✓ Mosterd
- ✓ Pure chocolade (>70%)
- ✓ Paprikapoeder
- ✓ Komijnzaad

## BOODSCHAPPENLIJST WEEK 2

---

### GROENTE

- ✓ 300 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ 200 gram roerbakgroente
- ✓ 4 tomaten
- ✓ 1 komkommer (nodig ¼)
- ✓ 2 courgette
- ✓ 1 broccoli (nodig ½)
- ✓ 2 uien (nodig 1½)
- ✓ 2 prei (nodig 1½)
- ✓ 3 paprika's (nodig 2½)
- ✓ 100 gram champignons
- ✓ Zakje rucola
- ✓ 1 Aubergine (nodig ½)
- ✓ Bieslook
- ✓ 2 stengels bleekselderij
- ✓ 100 gram wortels
- ✓ 75 gram linzen (blik)
- ✓ 2 Groene salades (sla, komkommer)

### FRUIT

- ✓ 2 appels
- ✓ 2 bananen
- ✓ 4 stuks fruit naar keuze
- ✓ 50 gram mango (diepvries)
- ✓ 30 gram bessen of ook mango (diepvries)
- ✓ 1 citroen (nodig ½)

### ZUIVELPRODUCTEN

- ✓ 15 eieren + 1 ei voor de Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 150 gram hüttenkäse
- ✓ 1100 gram magere kwark of yoghurt
- ✓ 7 el roomkaas light
- ✓ ½ bol mozzarella light of 50 gram 30+ kaas
- ✓ Plakje 30+ kaas
- ✓ 50 gram geraspte 30+ kaas
- ✓ 200 ml yoghurt

### VLEES/VIS

- ✓ 3 plakjes kipfilet (vleeswaren)
- ✓ 200 gram kipfilet
- ✓ 100 gram ham- of kipreepjes
- ✓ 60 gram tonijn op water (blik)
- ✓ 50 gram gerookte zalmfilet
- ✓ 120 gram kabeljauw

### VOORRAAD

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 porties Smart Protein Pannenkoeken (4 stuks)
- ✓ 4 sneetjes Smart Brood
- ✓ 2 Smart Wraps of meergranen wraps
- ✓ 12 rijstwafels
- ✓ Hummus
- ✓ Pindakaas (100% pinda, bijvoorbeeld Pindapasta van Body & Fit)

- ✓ 45 gram noten
- ✓ 20 gram cashewnoten
- ✓ 75 gram olijven
- ✓ Pure chocolade (>70%)
- ✓ Pofmaïs voor portie popcorn
- ✓ 50 gram gezeefde tomaten of pastasaus (zonder toegevoegde suikers)
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Knoflook
- ✓ Bouillonblokjes
- ✓ Pesto
- ✓ Ketchup
- ✓ Mosterd
- ✓ Zout
- ✓ Peper
- ✓ Italiaanse kruiden (of Provençaalse kruiden)
- ✓ Kaneel

## BOODSCHAPPENLIJST WEEK 3

---

### GROENTE

- ✓ 100 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ 4 tomaten
- ✓ komkommers (1¼ nodig)
- ✓ 1 avocado
- ✓ 200 gram spruitjes
- ✓ 1 kleine broccoli
- ✓ 200 gram peultjes
- ✓ 1 ui (½ nodig)
- ✓ Radijsjes
- ✓ 1 paprika
- ✓ Sla (6 handjes)
- ✓ 2 portobello's
- ✓ 1 groene salade (sla, komkommer)

### FRUIT

- ✓ 1 banaan
- ✓ 7 stuks fruit naar keuze
- ✓ 100 gram ananas (diepvries)
- ✓ ¼ limoen

### ZUIVELPRODUCTEN

- ✓ 4 eieren + 1 ei voor de Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 gram hüttenkäse
- ✓ 900 gram magere kwark of yoghurt
- ✓ 2 el roomkaas light
- ✓ 100 gram geraspte 30+ kaas
- ✓ 200 ml magere melk
- ✓ 75 gram Griekse yoghurt 0%

### VLEES/VIS

- ✓ 8 plakjes kipfilet (vleeswaren)
- ✓ 100 gram ham (vleeswaren)
- ✓ 100 gram hamblokjes
- ✓ 60 gram tonijn op water (blik)
- ✓ 100 gram gerookte kip
- ✓ 100 gram mager rundergehakt
- ✓ 100 gram kipgehakt
- ✓ 100 gram biefstuk

### VOORRAAD

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 porties Smart Protein Pannenkoeken (4 stuks)
- ✓ 4 sneetjes Smart Brood
- ✓ 14 rijstwafels
- ✓ Hummus (8 el)
- ✓ Pindakaas (100% pinda, bijvoorbeeld Pindapasta van Body & Fit)
- ✓ 70 gram noten
- ✓ 10 gram walnoten
- ✓ 50 gram olijven of popmaïs voor portie popcorn
- ✓ Pure chocolade (>70%)
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Balsamicoazijn
- ✓ Knoflook
- ✓ Ketchup
- ✓ Mosterd
- ✓ Zout

- ✓ Peper
- ✓ Italiaanse kruiden (of Provençaalse kruiden)
- ✓ Kerriepoeder
- ✓ Paprikapoeder
- ✓ Verse koriander

## BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4

---

### GROENTE

- ✓ 200 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ 3 tomaten
- ✓ 200 gram rode kool
- ✓ 1½ komkommer
- ✓ 1 kleine broccoli
- ✓ 50 gram cherrytomaten
- ✓ 1 courgette
- ✓ 4 uien
- ✓ 1 rode ui
- ✓ 1 kleine bloemkool
- ✓ Radijsjes
- ✓ 200 gram champignons
- ✓ Sla (4 handjes)

### FRUIT

- ✓ 1½ banaan
- ✓ 1 peer
- ✓ 1 appel
- ✓ 5 stuks fruit naar keuze
- ✓ ¼ limoen

### ZUIVELPRODUCTEN

- ✓ 5½ eieren + 1 ei voor de Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 90 gram hüttenkäse
- ✓ 1050 gram magere kwark of yoghurt
- ✓ 6 el roomkaas light
- ✓ 80 gram 30+ kaas
- ✓ 30 gram 30+ geraspte kaas
- ✓ 200 ml magere melk

### VLEES/VIS

- ✓ 9 plakjes kipfilet (vleeswaren)
- ✓ 60 gram tonijn op water (blik)
- ✓ 150 gram mager rundergehakt
- ✓ 1 magere rundertartaar
- ✓ 120 gram kipgehakt
- ✓ 120 gram kalkoenfilet
- ✓ 50 gram gerookte zalm

### VOORRAAD

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bar Crunchy
- ✓ 2 porties Smart Protein Pannenkoeken (4 stuks)
- ✓ 4 sneetjes Smart Brood
- ✓ 17 rijstwafels
- ✓ Bakje hummus (6 el)
- ✓ Pindakaas (100% pinda, bijvoorbeeld Pindapasta van Body & Fit)
- ✓ Havermout
- ✓ Pure chocolade (>70%)
- ✓ 50 gram noten
- ✓ 1 el cashewnoten
- ✓ Pofmais voor portie popcorn
- ✓ Paneermeel
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Knoflook
- ✓ Kidneybonen
- ✓ Zout
- ✓ Peper

- ✓ Kerriepoeder
- ✓ Kaneel
- ✓ Paprikapoeder

## BOODSCHAPPENLIJST WEEK 5

---

### GROENTE

- ✓ 100 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ 1 tomaat
- ✓ 1 avocado
- ✓ 1 prei
- ✓ 1 ui (½ nodig)

### FRUIT

- ✓ 1 appel
- ✓ 1 stuks fruit naar keuze

### ZUIVELPRODUCTEN

- ✓ 2 eieren + 1 ei voor de Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 2 el hüttenkäse
- ✓ 300 gram magere kwark of yoghurt
- ✓ Plakje 30+ kaas

### VLEES

- ✓ 120 gram kipfilet

### VOORRAAD

- ✓ 1 Low Calorie Meal Shake
- ✓ 2 Smart Bar Crunchy
- ✓ 2 porties Smart Protein Pannenkoeken (4 stuks)
- ✓ 4 sneetjes Smart Brood
- ✓ 2 rijstwafels
- ✓ Hummus
- ✓ Pindakaas (100% pinda, bijvoorbeeld Pindapasta van Body & Fit)
- ✓ 10 gram noten
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Pesto
- ✓ Kaneel
- ✓ Zout
- ✓ Peper



**HEB JE VRAGEN?  
NEEM CONTACT MET ONS OP:**



**BEL ONS**  
0513-683068



**MAIL ONS**  
BEACHBODY@BODYENFITSHOP.NL



**LIVE CHAT VIA**  
BODYENFITSHOP.NL

**WWW.BODYENFITSHOP.NL**

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

© Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van Beach Body Plan van Body & Fit is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Body & Fit .

Beach Body Plan van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever is niet verantwoordelijk voor eventuele onjuiste of ontbrekende gegevens. Evenmin is Body & Fit verantwoordelijk voor handelingen die mogelijkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

**BODY&FIT**