

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!

Je wilt natuurlijk met een afgetraind lichaam, of beter gezegd, een lichaam waarin jij je prettig voelt, helemaal klaar zijn voor de zomer. Geef je voeding daarom 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 ultieme *beach body*. En dat in slechts 30 dagen!

SUN'S OUT, GUNS OUT

De zomer komt er snel aan! Naast keihard werken in de sportschool, is juiste voeding natuurlijk de basis. Als je die on-point hebt en deze goed volgt, zal je zien dat de gains bijna vanzelf komen. Onze 30 Day Beach Body Challenge gaat jou daarbij helpen. De Beach Body Challenge bevat uitgebalanceerde en complete dagmenu's voor alle 30 dagen. Geen lange recepten, gekke ingrediënten of moeilijke bereidingswijze. Maar simpel, gezond, vers en heerlijk van smaak!



WAT HEB JE NODIG?



3X 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 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.

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!



A shirtless man with short brown hair and sunglasses is shown in profile, looking towards the right. He is holding a glass of orange juice with a white straw. The background is a bright, sunny beach with a clear blue sky and ocean.

BEACH BODY TIPS & TRICKS

VOCHT

Volgende 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. Volgende 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 na

BEACH BODY

TIPS & TRICKS

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 beïnvloedt 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 voor een vergelijkbaar voedingsmiddel. Je kan de keuze laten afhangen van het recept. Staat er bijvoorbeeld tonijn in het plan en je lust dit niet? Gebruik

dan kip, 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 binnen krijgt 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**





WORKOUTS

TRAIN INSANE OR REMAIN THE SAME

DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Spiderman push-up ↔ Triceps dips ↔ Plank to push-up 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Burpees ↔ Lunges ↔ Leg raise 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Arnold press ↔ Side raises / arm circles ↔ Mountain climbers 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Biceps curl ↔ Back extension ↔ Planken 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Dumbbell fly ↔ Burpees ↔ Crunches 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Split squat ↔ Calf raise ↔ Scissors 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Arnold press ↔ Ab Wheel Roll out ↔ Mountain climbers
DAG 8	DAG 9	DAG 10	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14
<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Hammer curl ↔ Jumping jacks ↔ Planken 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Spiderman push-up ↔ Triceps dips ↔ Plank to push-up 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Burpees ↔ Lunges ↔ Leg raise 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Rear delt fly ↔ Side raises / arm circles ↔ V-up 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Back extension ↔ Jumping Jacks ↔ Crunches 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Diamond push-up ↔ Burpees ↔ Plank to push-up 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Zijwaartse lunge ↔ Wall sit ↔ Mountain climbers
DAG 15	DAG 16	DAG 17	DAG 18	DAG 19	DAG 20	DAG 21
<ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Arnold press ↔ Side raises / arm circles ↔ Mountain climbers 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Biceps curl ↔ Back extension ↔ Planken 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Zijwaartse push-up ↔ Burpees ↔ Crunches 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Split squat ↔ Calf raise ↔ Scissors 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Side raises / arm circles ↔ Ab Wheel Roll out ↔ Mountain climbers 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Hammer curl ↔ Jumping jacks ↔ Planken 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Spiderman push-up ↔ Triceps dips ↔ Plank to push-up
DAG 22	DAG 23	DAG 24	DAG 25	DAG 26	DAG 27	DAG 28
<ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Burpees ↔ Lunges ↔ Wall sit 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Rear delt fly ↔ Side raises / arm circles ↔ V-up 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Back extension ↔ Jumping Jacks ↔ Crunches 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Split squat ↔ Dumbbell fly ↔ Burpees ↔ Plank to push-up 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Split squat ↔ Calf raise ↔ Ab Wheel Roll out 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Rear delt fly ↔ Side raises / arm circles ↔ V-up 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Back extension ↔ Jumping Jacks ↔ Crunches
DAG 29	DAG 30	<p>TIP! 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"> ↔ Bench press / push-up ↔ Spiderman push-up ↔ Triceps dips ↔ Plank to push-up 	<ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Burpees ↔ Lunges ↔ Leg raise 					

A man is shown from the side, performing a rope carry exercise. He is carrying a thick, light-colored rope over his right shoulder and holding it with both hands. He is wearing a black cap, a black tank top, and black shorts. The background is an outdoor paved area, possibly a parking lot or training area, with a clear blue sky and some distant structures.

WEEK 1

SORE TODAY, STRONG TOMORROW

DAGMENU

ONTBIJT

Low Calorie Meal

TUSSENDOOR

Snackgroente en
1 stuk fruit

LUNCH

5 rijstwafels met kipfilet
(5 plakjes totaal), 2 gekookte eieren en 1 tomaat

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Pannenkoek met tonijn

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met
1 stuk fruit en 1 el noten
(20 gram)

AVONDETEN

PANNENKOEK MET TONIJN

1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ 160 gram **tonijn** [blikje]
- ✗ 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 **1681 KCAL** | VET **47 GRAM** |
KOOHYDRATEN **138 GRAM** | VEZELS
29 GRAM | EWITTEN **164 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.

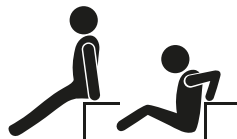


SPIDERMAN PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

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 en kijk naar de vloer. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen ge-

strekt zijn, breng je de knie naar de elleboog. Ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Zorg ervoor dat je niet met je volledige lichaam op de vloer gaat liggen, maar tik met je neus de vloer zachtjes aan. Wissel af per been.



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.



PLANK-TO-PUSH-UP

3 sets van zo vaak mogelijk

Zet je onderarmen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Plaats je handen één voor één op de grond, zodat je een soort push-up maakt. Ga weer terug naar de plank-houding door beide onderarmen één voor één terug op de grond te plaatsen. Houd dit zo lang mogelijk vol en span je lichaam goed aan.

DAGMENU

ONTBIJT

Low Calorie Meal

TUSSENDOOR

2 rijstwafels met pindapasta en 1 banaan

LUNCH

3 sneetjes Smart Brood met kipfilet (3 plakjes in totaal) en ¼ komkommer

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Pasta-pesto courgetti

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 stuk fruit

AVONDETEN

PASTA-PESTO COURGETTI

1 PERSOON

- × 1 **courgette**
- × ½ el **olijfolie** of **kokosolie**
- × 150 gram **kipfilet**, in blokjes
- × 1 teentje **knoflook**, geperst
- × ½ **ui**, gesnipperd
- × 1 el **pesto**
- × 1 el **roomkaas light**
- × Handje **cherrytomaatjes**, gehalveerd (75 gram)
- × **Zout** en **peper** naar smaak

VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1713 KCAL** | VET **55 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **142 GRAM** | VEZELS

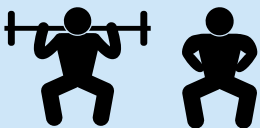
35 GRAM | EIWITTEN **145 GRAM**

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 het recept dan 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

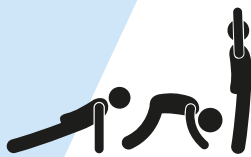
OF AIR SQUATS

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 zo vaak mogelijk

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

5 rijstwafels met ½ avocado en 2 gekookte eieren

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Pannenkoek met spinazie en feta

AVONDSSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 banaan en 1 el noten (20 gram)

AVONDETEN

PANNENKOEK MET SPINAZIE EN FETA

1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ ½ el **kokosolie**
- ✗ ½ **ui**, gesnipperd
- ✗ 150 gram **spinazie**
- ✗ 1 el **pijnboompitten**
- ✗ 75 gram **feta**

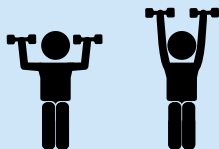
TIP!

Kan je geen pijnboompitten vinden of zijn ze erg duur op het moment? Vervang ze dan voor amandelschaafsel, zonnebloem- of pompoenpitten.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU
ENERGIE **1727 KCAL** | VET **73 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **130 GRAM** | VEZELS
33 GRAM | EIWITTEN **125 GRAM**

Bereid de Smart Protein Pannenkoeken volgens de verpakking. Verhit de kokosolie in een koekenpan en fruit de ui. Voeg de spinazie toe en laat geheel slinken. Bak in een droge koekenpan de pijnboompitten goudbruin. Vul de pannenkoeken met het spinaziemengsel en verdeel de feta en pijnboompitten eroverheen.





SHOULDER PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

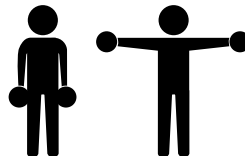
Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



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 (250 gram) met 1 appel

LUNCH

3 sneetjes Smart Brood met kipfilet (2 plakjes in totaal), 1 plakje 30+ kaas en ½ paprika

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy en 1 stuk fruit

AVONDETEN

Hüttenkäse quiche

AVONDSNACK

Snackgroente naar keuze met dip (15 gram chilisaus) en een klein handje noten (20 gram)

AVONDETEN

HÜTTENKÄSE QUICHE

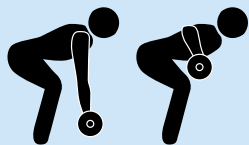
1 PERSOON

- × 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 **1702 KCAL** | VET **63 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **120 GRAM** | VEZELS
39 GRAM | EIWITTEN **145 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!

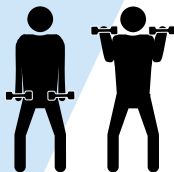




BENT-OVER ROW

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 met 1 el pindakaas
(15 gram)

LUNCH

5 rijstwafels met 30+ kaas
en 1 tomaat

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Salade met kip, avocado
en mango

AVONDSNACK

Bakje magere kwark
(250 gram) met een
1 el noten (20 gram)

AVONDETEN

SALADE MET KIP, AVOCADO EN MANGO

1 PERSOON

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

Snijd 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 **1700 KCAL** | VET **67 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **125 GRAM** | VEZELS
29 GRAM | EIWITTEN **129 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

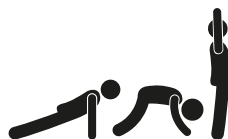
je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



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. Beweeg je schouders richting je middel. Je maakt een krullende beweging. 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

2 rijstwafels met pindakaas en een groene smoothie met spinazie: ✕ 50 gram **spinazie**
 ✕ 1 **banaan** ✕ 50 gram **mango** (diepvries) ✕ 200 ml **magere melk**
[zie tip voor een eiwitrijke smoothie]

TUSSENDOOR

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram)

LUNCH

Eiwrap met roomkaas light, zalm en rucola

TUSSENDOOR

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

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

- ✕ 3 **eieren**
- ✕ 1 el **roomkaas light**
- ✕ 100 gram **gerookte zalm**
- ✕ Handje **rucola**

TIP!

Wil je meer eiwitten in je smoothie? Voeg dan een scheepje eiwitpoeder toe. Ook ideaal na een training!

VOEDINGSWAARDE DAGMENU
 ENERGIE **1748 KCAL** | VET **76 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **129 GRAM** | VEZELS
22 GRAM | EIWITTEN **126 GRAM**

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.





AVONDETEN

LASAGNE VAN COURGETTE

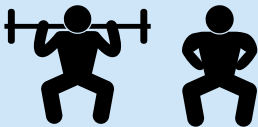
1 PERSOON

- × 1 **courgette**
- × ½ el **kokosolie**
- × 150 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 rode saus. 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

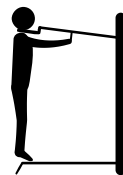
Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



SPLIT SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen per been

Zet je ene been voor je andere been, door een grote stap naar voren te doen. Richt je tenen recht vooruit. Houd je handen op je heupen en 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. Ga terug naar de startpositie door de knie van je voorste been te strekken. Zet je voeten niet naast elkaar, maar houd de afstand tussen je voeten steeds gelijk.



CALF RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Gebruik een apparaat in de sportschool of ga met beide benen op een traptrede of andere stevige verhoging staan. De startpositie is met de tenen op de verhoging en de hielen naar beneden (eventueel op de grond wanneer de hoogte dat toelaat). Houd je indien nodig/mogelijk vast met je armen en ga op je tenen staan, zonder je armen te gebruiken. Gebruik je armen alleen ter stabilisatie. Zak hierna langzaam naar beneden, naar de startpositie. Vanuit hier begint de eerste herhaling, door opnieuw de vorige stappen te volgen.



SCISSORS

3 sets van één minuut

Ga met je rug op een matje op de grond liggen 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

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met bessen en 1 el noten (20 gram)

TUSSENDOOR

1 stuk fruit

LUNCH

Tosti van 2 sneetjes Smart Brood, 1 el pesto en 30+ kaas en 2 rijstwafels met hüttenkäse en 1 tomaat

TUSSENDOOR

Snackgroente met 30 gram yoghurt-dip

AVONDETEN

Bloemkoolpuree met kip en pastinaakfrietjes

Zie volgende pagina voor het recept

AVONDSNACK

1 stuk fruit en 2 blokjes pure chocolade (>70%)

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 **1609 KCAL** | VET **56 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **122 GRAM** | VEZELS
36 GRAM | EIWITTEN **112 GRAM**





AVONDETEN

BLOEMKOOLPUREE MET KIP EN PASTINAAKFRIETJES

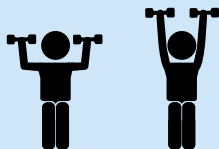
1 PERSOON

- × 200 gram **bloemkool**
- × ¼ blokje **bouillon**
- × 150 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.



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 toewijzend. Draai je handpalmen en duw de dumbbells boven je hoofd. Keer langzaam terug naar de startpositie.



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

I CAN AND I WILL. END OF STORY

DAGMENU

ONTBIJT

Low Calorie Meal

TUSSENDOOR

Snackgroente met yoghurt-dip

LUNCH

3 rijstwafels met 2 el roomkaas light, 50 gram gerookte zalm en rucola
2 rijstwafels met 1 el pinda-kaas, 1 banaan in plakjes en snuffe kaneel

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Courgette pasta met tonijn

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 stuk fruit en 1 el noten (20 gram)

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)
- ✗ 160 gram **tonijn** (blikje)
- ✗ 50 gram **feta** (leftover)
- ✗ **Rucola**, ter garnering (leftover)
- ✗ **Bieslook**, ter garnering

VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1764 KCAL** | VET **54 GRAM** |
KOOHYDRATEN **150 GRAM** | VEZELS
41 GRAM | EIWITTEN **154 GRAM**

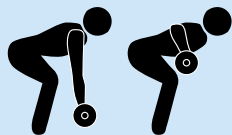
Schaaf de courgette in slierten met een spiraalsnijder of gebruik de kaasschaaf. Snijd de champignons en aubergine in blokjes en snipper de ui. Verhit een klein beetje olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui kort aan. Voeg de aubergine en champignons toe en bak ongeveer 5 minuten. Zet het vuur laag en 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.

TIP!

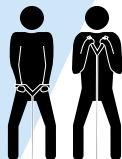
Snackgroente met yoghurt-dip: heb je nog bloemkool over van gister? Zonde om weg te gooien! Snack geblancheerde bloemkool-roosjes, lekker met de yoghurt-dip [ook van gister].



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 JACKS

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 pinda kaas
en 1 stuk fruit

LUNCH

3 sneetjes Smart Brood
met 3 el hummus, kipfilet
(3 plakjes in totaal) en
¼ komkommer

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Pannenkoek met groente,
roomkaas light en cashew-
noten

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of
yoghurt (250 gram) met
1 stuk fruit en 1 el lijnzaad

AVONDETEN

PANNENKOEK MET GROENTE, ROOMKAAS LIGHT EN CASHEWNOTEN

1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ ½ el **kokosolie of olijfolie**
- ✗ 200 gram **roerbakgroente**
- ✗ 2 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 **1656 KCAL** | VET **59 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **137 GRAM** | VEZELS
44 GRAM | EIWITTEN **126 GRAM**





BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

BENCH PRESS

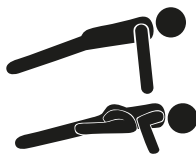
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet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

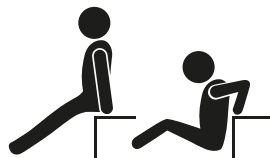


SPIDERMAN PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

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 en kijk naar de vloer. Druk jezelf vanuit deze

positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, breng je de knie naar de elleboog. Ga weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Zorg ervoor dat je niet met je volledige lichaam op de vloer gaat liggen, maar tik met je neus de vloer zachtjes aan. Wissel af per been.



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.



PLANK-TO-PUSH-UP

3 sets van zo vaak mogelijk

Zet je onderarmen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Plaats je handen één voor één op de grond, zodat je een soort push-up maakt. Ga weer terug naar de plankhouding door beide onderarmen één voor één terug op de grond te plaatsen. Span je lichaam goed aan en houd dit zo lang mogelijk vol.

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 op 3 rijstwafels

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Linzensoep en 2 sneetjes Smart Brood (geroosterd) met hummus en kipfilet (2 plakjes totaal)

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 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 **1780 KCAL** | VET **59 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **151 GRAM** | VEZELS
39 GRAM | EWITTEN **147 GRAM**



SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

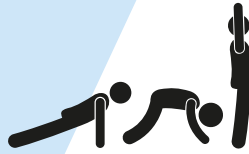
OF AIR SQUATS

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.



BURPEES

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.



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

2 rijstwafels met 1 el pindakaas en 1 banaan

LUNCH

3 sneetjes Smart Brood met 3 el hummus en ½ paprika

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Pannenkoek met kipfilet, mango en roomkaas light

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 el noten (20 gram)

AVONDETEN

PANNENKOEK MET KIPFILET, MANGO EN ROOMKAAS LIGHT

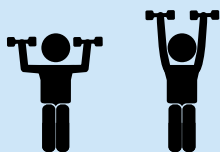
1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ 2 el **roomkaas light**
- ✗ 150 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 **1736 KCAL** | VET **57 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **134 GRAM** | VEZELS
35 GRAM | EWITTEN **157 GRAM**

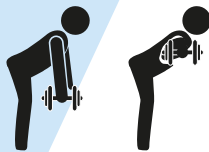




SHOULDER PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

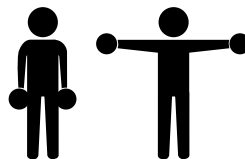
Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



REAR DELT FLY

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak in beide handen een dumbbell vast. Breng beide armen naar buiten toe, in licht gebogen stand, zodat je schouderbladen naar elkaar toe komen. Wanneer je armen evenredig aan je lichaam zijn, houd je even spanning op de spieren en beweeg je je armen gecontroleerd 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 (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.



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 (250 gram) met 1 stuk fruit en 1 el noten (20 gram)

LUNCH

5 rijstwafels met kipfilet (5 plakjes in totaal), 2 gekookte eieren en een ½ paprika

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Kabeljauw met prei

Zie volgende pagina voor het recept

AVONDSNACK

1 portie popcorn (30 gram) met 1 stuk fruit en 1 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 **1711 KCAL** | VET **65 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **135 GRAM** | VEZELS
31 GRAM | EIWITTEN **130 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

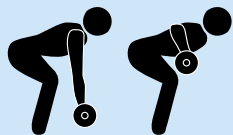
1 PERSOON

- × 150 gram **kabeljauw**
- × 1 el **pesto**
- × Sap van ½ **citroen**
- × 1 **tomaat**
- × ½ **prei**
- × 50 ml **bouillon** (van ¼ blokje)
- × 1 **broccoli**
- × 1 el **pijnboompitten**

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 prei bovenop de kabeljauw. Houd de 4 hoeken van het bakpapier (of aluminiumfolie) omhoog en giet de bouillon erbij. Bind het pakketje dicht met touw, leg het geheel in een ovenschaal of bakplaat en zet in de oven. Laat de vis gaar worden in 20 minuten in de oven. Snijd de broccoli in roosjes en kook gaar in circa 8 minuten. Rooster ondertussen de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Serveer de kabeljauw met de broccoli en bestrooi met de pijnboompitten.

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 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.



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 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 JACKS

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 (150-250 gram) met 1 el noten (20 gram) en 1 stuk fruit

TUSSENDOOR

2 rijstwafels met 2 plakjes kipfilet

LUNCH

Roerei van 2 eieren met ½ prei en 1 tomaat
1 stuk fruit

TUSSENDOOR

Snackgroente met yoghurt-dip

AVONDETEN

Wrap pizza

AVONDSNACK

75 gram olijven

AVONDETEN

WRAP PIZZA

1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Wraps** of **meergranen wraps**
- ✗ 75 gram **gezeefde tomaten** (of pastasaus zonder toegevoegde suikers)
- ✗ 150 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

VOEDINGSWAARDE DAGMENU
ENERGIE **1786 KCAL** | VET **70 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **142 GRAM** | VEZELS
31 GRAM | EWITTEN **133 GRAM**

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!



BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

BENCH PRESS

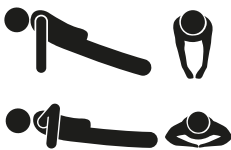
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet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

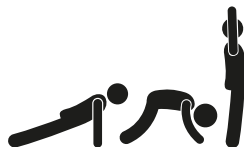


DIAMOND PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond en plaats je handen op borsthoogte naast elkaar en maak een diamantvorm met je handen. Span je buikspieren aan en druk je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam,

je kijkt dus naar de vloer. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Belangrijk is dat je lichaam recht blijft tijdens de uitvoering van de oefening. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Zorg ervoor dat je niet met je volledige lichaam op de vloer gaat liggen, maar tik met je neus de vloer zachtjes aan.



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.



PLANK-TO-PUSH-UP

3 sets van zo vaak mogelijk

Zet je onderarmen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Plaats je handen één voor één op de grond, zodat je een soort push-up maakt. Ga weer terug naar de plankhouding door beide onderarmen één voor één terug op de grond te plaatsen. Span je lichaam goed aan en houd dit zo lang mogelijk vol.

DAGMENU

ONTBIJT

Banaan-ei pannenkoeken

TUSSENDOOR

1 handje noten (20 gram)

LUNCH

4 rijstwafels met 2 eimuffins en 2 el ketchup

Zie volgende pagina voor het recept

TUSSENDOOR

2 rijstwafels met pindakaas en snufje kaneel

AVONDETEN

Broccoli-courgette soep

Zie pagina 43 voor het recept

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 el noten (20 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 **1719 KCAL** | VET **111 GRAM**
| KOOLHYDRATEN **119 GRAM** | VEZELS
22 GRAM | EIWITTEN **151 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**

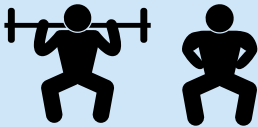
Snijd de courgette in blokjes en de broccoli in roosjes. Zet een pan op het vuur met 300 ml water en voeg de courgette, broccoli en het bouillonblokje toe. Kook de soep gaar in 15 minuten met een deksel op de pan. Voeg de roomkaas toe en roer de ham- of kipreepjes door de soep.

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.



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.



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.



SCISSORS

3 sets van één minuut

Ga met je rug op een matje op de grond liggen 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.



WEEK 3

ONLY YOU CAN MAKE IT HAPPEN!

DAGMENU

ONTBIJT

Low Calorie Meal

TUSSENDOOR

1 stuk fruit

LUNCH

4 rijstwafels met 2 eimuffins
en ¼ komkommer en
1 rijstwafel met pindakaas

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDEN

Smart Protein pannenkoek
met tomaat en mozzarella

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of
yoghurt (250 gram) met
1 el noten (20 gram) en
1 banaan

AVONDEN

SMART PROTEIN PANNENKOEK
MET TOMAAT EN MOZZARELLA

1 PERSOON

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

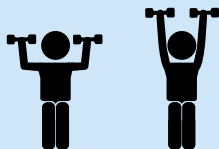
VOEDINGSWAARDE DAGMENU
ENERGIE **1710 KCAL** | VET **65 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **137 GRAM** | VEZELS
32 GRAM | EIWITTEN **133 GRAM**

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, de kipfilet en de sla (en eventueel balsamico-azijn) 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!



SHOULDER PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

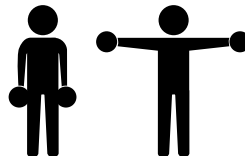
Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



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 (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 met 2 rijstwafels

LUNCH

3 sneetjes Smart brood met 2 el hummus, 60 gram tonijn op water (blik) en 1 tomaat

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Spruitjes met kipreepjes, walnoten en kaas

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) en 1 stuk fruit met ½ el pinda-kaas

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

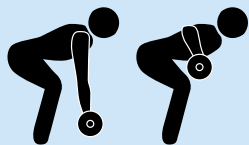
FAMILY TIP!

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

VOEDINGSWAARDE DAGMENU
 ENERGIE **1695 KCAL** | VET **64 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **109 GRAM** | VEZELS
44 GRAM | EIWITTEN **152 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.

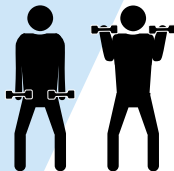




BENT-OVER ROW

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 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

TUSSENDOR

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 stuk fruit

LUNCH

3 rijstwafels met hummus, kipfilet (3 plakjes in totaal) en radijsjes en 2 rijstwafels met pindakaas

TUSSENDOR

Smart Bar Crunchy en 1 stuk fruit

AVONDETEN

Smart Protein Pannenkoek met ham en ananas

AVONDSNACK

Handje noten (20 gram)

AVONDETEN

SMART PROTEIN PANNENKOEK MET HAM EN ANANAS

1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ 1 el **hüttenkäse** of **roomkaas light**
- ✗ 150 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 **1647 KCAL** | VET **58 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **130 GRAM** | VEZELS
29 GRAM | EIWITTEN **138 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

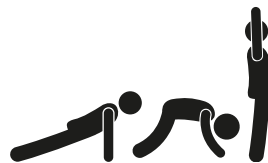
je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



ZIJWAARTSE PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

Ga in opdrukpositie staan met je handen en voeten op de grond en doe een push-up. Draai daarna je lichaam open naar links en strek je linkerarm omhoog. Kom weer in de beginpositie en herhaal met de andere kant.



BURPEES

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.



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 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 (250 gram) met 1 stuk fruit en ½ el noten (10 gram)

LUNCH

3 sneetjes Smart Brood met hummus en 2 ei muffins en salade

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Gevulde paprika met gehakt

AVONDSNACK

1 stuk fruit

AVONDETEN

GEVULDE PAPRIKA MET GEHAKT

1 PERSOON

- × 1 **paprika**
- × 150 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

VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1750 KCAL** | VET **70 GRAM** |KOOLHYDRATEN **109 GRAM** | VEZELS**63 GRAM** | EIWITTEN **154 GRAM**

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.



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

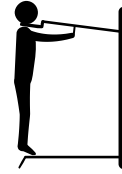
Laat de barbell achterwege en gebruik alleen je lichaamsgewicht.



SPLIT SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Zet je ene been voor je andere been, door een grote stap naar voren te doen. Richt je tenen recht vooruit. Houd je handen op je heupen en 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. Ga terug naar de startpositie door de knie van je voorste been te strekken. Zet je voeten niet naast elkaar, maar houd de afstand tussen je voeten steeds gelijk.



CALF RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Gebruik een apparaat in de sportschool of ga met beide benen op een traptrede of andere stevige verhoging staan. De startpositie is met de tenen op de verhoging en de hielen naar beneden (eventueel op de grond wanneer de hoogte dat toelaat). Houd je indien nodig/mogelijk vast met je armen en ga op je tenen staan, zonder je armen te gebruiken. Gebruik je armen alleen ter stabilisatie. Zak hierna langzaam naar beneden, naar de startpositie. Vanuit hier begint de eerste herhaling, door opnieuw de vorige stappen te volgen.



SCISSORS

3 sets van één minuut

Ga met je rug op een matje op de grond liggen 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 (bijv. appel)
met ½ el pindakaas

LUNCH

5 rijstwafels met ½ avocado,
3 el hummus en 2 gekookte
eieren

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Cheesy broccoli

AVONDSNACK

Bakje kwark of yoghurt
(250 gram) met 1 el noten
(20 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!

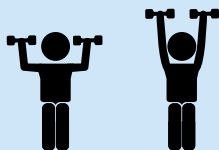
Ver groot de porties en serveer
met gebakken aardappelen voor
de rest van het gezin.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU

ENERGIE **1709 KCAL** | VET **112 GRAM**
| KOOLHYDRATEN **106 GRAM** | VEZELS
32 GRAM | EIWITTEN **158 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.

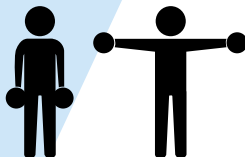




SHOULDER PRESS

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 de beginpositie en herhaal met je andere been.

DAGMENU

ONTBIJT

Groene smoothie van 2 handjes sla, 1 banaan, 50 gram ananas (diepvries) en 200 ml magere melk

TUSSENDOOR

Rijstwafel met 1 el pinda-kaas en plakjes appel

LUNCH

Omelet van 2 eieren met 2 plakjes kipfilet en komkommer en een bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 el lijnzaad

TUSSENDOOR

1 klein handje noten (20 gram)

AVONDETEN

Kipburger met guacamole

AVONDSSNACK

50 gram olijven of een portie popcorn (30 gram) en een blokje pure chocolade (>70%) **Zie pagina 36 voor het recept**

AVONDETEN

KIPBURGER MET GUACAMOLE

1 PERSOON

- × 150 gram **kipgehakt**
- × 1 tl **kerrie-poeder**
- × 1 tl **paprikapoeder**
- × ½ el **olijfolie**
- × ½ **avocado**
- × 2 **portobello's**
- × 1 **tomaat**, gesneden
- × Handje **sla**
- × 1 el **ketchup**
- × **Peper** en **zout** naar smaak

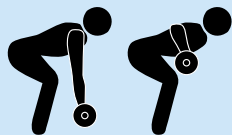
Doe het kipgehakt in een kom en breng op smaak met peper, zout en de kruiden. Kneed het gehakt tot een burger. Verhit de olijfolie in een koekenpan en doe de burger in de pan. Laat de kipburger gaar worden in circa 15 minuten. Prak ondertussen de avocado tot een romige substantie. Zet een grillpan op 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 er bovenop, 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.

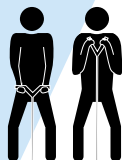
VOEDINGSWAARDE DAGMENU
ENERGIE **1714 KCAL** | VET **87 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **121 GRAM** | VEZELS
25 GRAM | EIWITTEN **99 GRAM**



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 JACKS

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 (250 gram) met 1 stuk fruit, 1 el noten (20 gram) en 1 el lijnzaad

TUSSENDOOR

Eimuffin met 2 rijstwafels en 2 plakjes 30+ kaas

LUNCH

3 rijstwafels met hüttenkäse (50 gram), plakjes kipfilet (3 plakjes 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
- ✗ 150 gram **biefstuk**
- ✗ 1/2 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 **1682 KCAL** | VET **72 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **127 GRAM** | VEZELS

27 GRAM | EIWITTEN **136 GRAM**



BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

BENCH PRESS

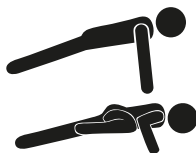
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet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

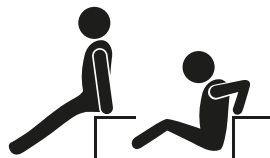


SPIDERMAN PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

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 en kijk naar de vloer. Druk jezelf vanuit deze

positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, breng je de knie naar de elleboog. Ga weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Zorg ervoor dat je niet met je volledige lichaam op de vloer gaat liggen, maar tik met je neus de vloer zachtjes aan. Wissel af per been.



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.



PLANK-TO-PUSH-UP

3 sets van zo vaak mogelijk

Zet je onderarmen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Plaats je handen één voor één op de grond, zodat je een soort push-up maakt. Ga weer terug naar de plank-houding door beide onderarmen één voor één terug op de grond te plaatsen. Houd dit zo lang mogelijk vol en span je lichaam goed aan.

A muscular man with a beard is shown in profile, performing a deep lunge stretch on a green artificial turf surface. He is shirtless, wearing dark athletic shorts and a black watch on his left wrist. His right knee is on the ground, and he is reaching forward with his left hand to touch his right foot. The background is a plain, light-colored wall under a bright sky.

WEEK 4

STOP WISHING START DOING

DAGMENU

ONTBIJT

Low Calorie Meal

TUSSENDOOR

1 stuk fruit

LUNCH

3 rijstwafels met hummus, kipfilet (3 pakjes in totaal) en 2 gekookte eieren en 2 rijstwafels met 30+ kaas

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Pannenkoek met bonen

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 stuk fruit en 1 el noten (20 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 **1716 KCAL** | VET **63 GRAM**
 | KOOLHYDRATEN **138 GRAM** | VEZELS
30 GRAM | EWITTEN **136 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 bonenmengsel en het frisse hüttenkäsesausje.





SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

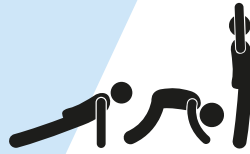
OF AIR SQUATS

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

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.



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

2 rijstwafels met 1 el pindakaas en 1 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 (250 gram) met 1 stuk fruit

AVONDETEN

RODEKOOLSCHOTEL MET KIP

1 PERSOON

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

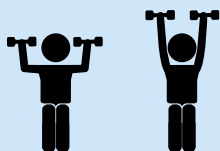
Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan of wok en fruit de ui. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin. Voeg de peer en rodekool toe en laat circa 15 minuten op halfhoog vuur doorbakken. Serveer met de cashewnoten en eventueel limoensap.



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.

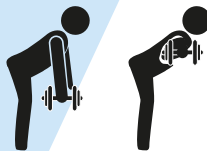
VOEDINGSWAARDE DAGMENU
 ENERGIE **1755 KCAL** | VET **58 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **141 GRAM** | VEZELS
39 GRAM | EIWITTEN **152 GRAM**



SHOULDER PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

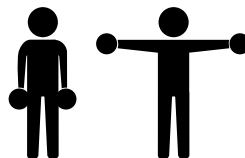
Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



REAR DELT FLY

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak in beide handen een dumbbell vast. Breng beide armen naar buiten toe, in licht gebogen stand, zodat je schouderbladen naar elkaar toe komen. Wanneer je armen evenredig aan je lichaam zijn, houd je even spanning op de spieren en beweeg je je armen gecontroleerd 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 (gepronéerd). 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 1 stuk fruit

LUNCH

3 rijstwafels met hummus
en radijsjes en 2 rijstwafels
met pindakaas

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Pannenkoek met tonijn

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of
yoghurt (250 gram) met
1 stuk fruit en 1 el lijnzaad

AVONDETEN

PANNENKOEK MET TONIJN

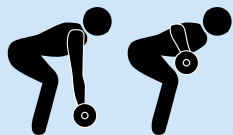
1 PERSOON

- ✗ 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- ✗ 160 gram **tonijn** (blik)
- ✗ 2 el **hüttenkäse**
- ✗ ½ **rode ui**, gesnipperd
- ✗ **Komkommer**, gesneden
- ✗ Handje **sla**
- ✗ 1 el **pijnboompitten**

Bereid de pannenkoek volgens de verpakking. Laat de tonijn uitlekken en meng met de hüttenkäse en rode ui. Bak de pijnboompitten goud bruin in een droge koekenpan. Vul de pannenkoeken met het tonijnmengsel, komkommer, sla en pijnboompitten.

VOEDINGSWAARDE DAGMENU
ENERGIE **1712 KCAL** | VET **57 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **138 GRAM** | VEZELS
34 GRAM | EWITTEN **149 GRAM**





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 onderrug. Pauzeer kort wanneer je handen bij de zijkant van je buik zijn. Breng nu je handen gecontroleerd terug naar de beginpositie.



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 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 JACKS

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 (250 gram) met 1 el noten (20 gram)

LUNCH

3 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**
- ✗ 30 gram **geraspte 30+ kaas**
- ✗ 1 el **kerriepoeder**
- ✗ **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 het gerecht gaar in circa 25 minuten in het midden van de oven.



VOEDINGSWAARDE DAGMENU
 ENERGIE **1720 KCAL** | VET **71 GRAM**
 | KOOLHYDRATEN **94 GRAM** | VEZELS
36 GRAM | EWITTEN **157 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

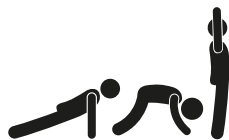
je ellebogen in je zij. Houd je gezicht in een rechte lijn met je lichaam. Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Tik met je neus de vloer zachtjes aan en druk jezelf weer omhoog.



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



PLANK-TO-PUSH-UP

3 sets van zo vaak mogelijk

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.

Zet je onderarmen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Plaats je handen één voor één op de grond, zodat je een soort push-up maakt. Ga weer terug naar de plankhouding door beide onderarmen één voor één terug op de grond te plaatsen. Span je lichaam goed aan en houd dit zo lang mogelijk vol.

DAGMENU

ONTBIJT

Low Calorie Meal

TUSSENDOOR

Snackgroente met dip en een handje noten

LUNCH

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

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Courgetti met zalm

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 stuk fruit

AVONDETEN

COURGETTI MET ZALM

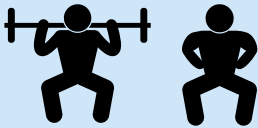
1 PERSOON

- ✗ 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 **1780 KCAL** | VET **72 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **139 GRAM** | VEZELS
30 GRAM | EIWITTEN **130 GRAM**



SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

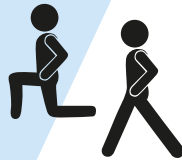
OF AIR SQUATS

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.



SPLIT SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen per been

Zet je ene been voor je andere been, door een grote stap naar voren te doen. Richt je tenen recht vooruit. Houd je handen op je heupen en 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. Ga terug naar de startpositie door de knie van je voorste been te strekken. Zet je voeten niet naast elkaar, maar houd de afstand tussen je voeten steeds gelijk.



CALF RAISES

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Gebruik een apparaat in de sportschool of ga met beide benen op een traptrede of andere stevige verhoging staan. De startpositie is met de tenen op de verhoging en de hielen naar beneden (eventueel op de grond wanneer de hoogte dat toelaat). Houd je indien nodig/mogelijk vast met je armen en ga op je tenen staan, zonder je armen te gebruiken. Gebruik je armen alleen ter stabilisatie. Zak hierna langzaam naar beneden, naar de startpositie. Vanuit hier begint de eerste herhaling, door opnieuw de vorige stappen te volgen.



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

2 rijstwafels met pindakaas
en ½ appel

LUNCH

Rauwkostsalade (100 gram)
met yoghurt dressing, een
½ appel en 3 rijstwafels met
kipfilet (3 plakjes totaal)

TUSSENDOOR

Bakje magere kwark of
yoghurt (250 gram) met
1 el noten (20 gram)

AVONDETEN

Tartaar met romige champignonsaus en broccoli

AVONDNSNACK

1 stuk fruit, 1 blokje pure
chocolade (>70%) en
1 portie popcorn (30 gram)
Zie pagina 36 voor het recept

AVONDETEN

TARTAAR MET ROMIGE CHAMPIGNONSAUS EN BROCCOLI

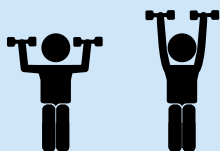
1 PERSOON

- × 1 **kleine broccoli**
- × ½ el **olijfolie**
- × 2 **magere rundertartaartjes**
- × 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 rundertartaartjes 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 **1700 KCAL** | VET **70 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **122GRAM** | VEZELS
26 GRAM | EIWITTEN **129 GRAM**

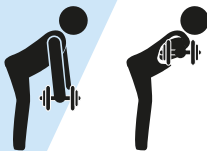




SHOULDER PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

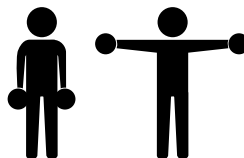
Ga op een bankje zitten en houd in beide handen een dumbbell vast. Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je armen nog slechts licht gebogen zijn. Houd je handpalmen naar voren. Keer langzaam terug naar de startpositie.



REAR DELT FLY

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

Pak in beide handen een dumbbell vast. Breng beide armen naar buiten toe, in licht gebogen stand, zodat je schouderbladen naar elkaar toe komen. Wanneer je armen evenredig aan je lichaam zijn, houd je even spanning op de spieren en beweeg je je armen gecontroleerd 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 (gepronéerd). 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

40 gram havermout met
200 ml melk en 1 banaan

TUSSENDOOR

2 rijstwafels met 1 el
pindakaas

LUNCH

3 rijstwafels met 30+ kaas,
tomaat en 2 rijstwafels met
kipfilet en 2 gekookte eieren

TUSSENDOOR

Snackgroente met dip en
een handje noten (20 gram)

AVONDETEN

Kalkoenschnitzel met
bloemkoolpuree

AVONDSNACK

Bakje magere kwark of
yoghurt (250 gram),
1 stuk fruit en 1 blokje
pure chocolade (>70%)

AVONDETEN

KALKOENSCHNITZEL MET BLOEMKOOLPUREE

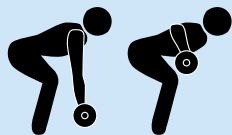
1 PERSOON

- ✗ 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 **1748 KCAL** | VET **63 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **158 GRAM** | VEZELS
25 GRAM | EIWITTEN **123 GRAM**



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.



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 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 JACKS

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.



WEEK 5

ONLY YOU CAN MAKE IT HAPPEN

DAGMENU

ONTBIJT

Low Calorie Meal

TUSSENDOOR

2 rijstwafels met 1 el pinda-
kaas en 1 appel met kaneel

LUNCH

3 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 (250 gram) met
een handje noten (20 gram)
en 1 stuk fruit

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 **1666 KCAL** | VET **63 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **130 GRAM** | VEZELS
39 GRAM | EIWITTEN **133 GRAM**





BENCH PRESS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

OF PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

BENCH PRESS

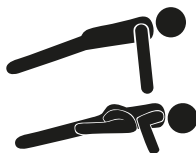
Bij een bench press lig je op een halterbank. Pak de halter vast met je handen, iets breder dan schouderbreedte, en til de halter uit de steunen. Vervolgens laat je de stang langzaam zakken tot je borst en vanuit daar druk je deze uit naar boven. Het is belangrijk dat je bij het uitdrukken je armen niet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

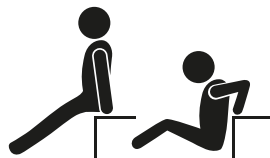


SPIDERMAN PUSH-UPS

3 sets van zo vaak mogelijk

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 en kijk naar de vloer. Druk jezelf vanuit

deze positie omhoog door je armen te strekken. Zodra je armen gestrekt zijn, breng je de knie naar de elleboog. Ga je weer naar de startpositie door je armen beheerst te buigen. Zorg ervoor dat je niet met je volledige lichaam op de vloer gaat liggen, maar tik met je neus de vloer zachtjes aan. Wissel af per been.



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.



PLANK-TO-PUSH-UP

3 sets van zo vaak mogelijk

Zet je onderarmen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank. Plaats je handen één voor één op de grond, zodat je een soort push-up maakt. Ga weer terug naar de plankhouding door beide onderarmen één voor één terug op de grond te plaatsen. Houd dit zo lang mogelijk vol en span je lichaam goed aan.

DAGMENU

ONTBIJT

Bakje magere kwark of yoghurt (250 gram) met 1 stuk fruit en 1 el noten (20 gram)

TUSSENDOOR

Snackgroente en 1 stuk fruit

LUNCH

2 sneetjes Smart Brood met hummus en ½ avocado en 2 rijstwafels met pindakaas

TUSSENDOOR

Smart Bar Crunchy

AVONDETEN

Pannenkoek met kipfilet, pesto en tomaat

AVONDSNACK

2 rijstwafels met 30+ kaas en komkommer

AVONDETEN

PANNENKOEK MET KIPFILET, PESTO EN TOMAAT

1 PERSOON

- × 2 **Smart Protein Pannenkoeken**
- × ½ el **olijfolie**
- × ½ **ui**, gesnipperd
- × 150 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 **1683 KCAL** | VET **62 GRAM** |
 KOOLHYDRATEN **132 GRAM** | VEZELS
40 GRAM | EIWITTEN **137 GRAM**





SQUATS

4 sets van 8 tot 12 herhalingen

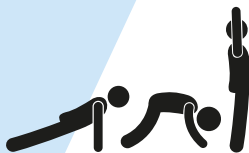
OF AIR SQUATS

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.



BURPEES

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.



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 and corn on a wooden board, surrounded by fresh vegetables and beans.

BOODSCHAPPENLIJST

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1

GROENTE

- ✓ 400 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ 3 tomaten
- ✓ 1 komkommer (¾ nodig)
- ✓ 1 avocado
- ✓ 75 gram cherrytomaten
- ✓ 400 gram spinazie
- ✓ 2 courgettes
- ✓ ½ aubergine
- ✓ 1 paprika
- ✓ 200 gram bloemkool
- ✓ 200 gram knolselderij
- ✓ 2 uien
- ✓ 2 bosuitjes
- ✓ 75 gram sla
- ✓ Handje rucola
- ✓ 100 gram kastanje-champignons

FRUIT

- ✓ 3 bananen
- ✓ 2 appels
- ✓ 6 stuks fruit naar keuze
- ✓ 100 gram mango (diepvries)
- ✓ Bessen (handje nodig)

ZUIVELPRODUCTEN

- ✓ 11 eieren + 2 eieren voor de Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 230 gram hüttenkäse
- ✓ 1750 gram magere kwark of yoghurt
- ✓ 2 el roomkaas light
- ✓ 3 plakjes 30+ kaas
- ✓ 75 gram feta
- ✓ 200 ml magere melk
- ✓ 200 ml yoghurt, 0% vet

VLEES/VIS

- ✓ 10 plakjes kipfilet (vleeswaren)
- ✓ 300 gram kipfilet
- ✓ 150 gram gerookte kip
- ✓ 100 gram gerookte zalm
- ✓ 150 gram mager rundergehakt
- ✓ 1 blikje tonijn op water

VOORRAAD

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 porties Smart Protein Pannenkoeken (4 stuks)
- ✓ 8 sneetjes Smart Brood
- ✓ 21 rijstwafels
- ✓ 90 gram noten
- ✓ 1 el pijnboompitten

- ✓ Pindakaas (100% pinda, bijvoorbeeld Pindapasta van Body & Fit)
- ✓ Pure chocolade (>70%)
- ✓ Pofmais voor portie popcorn
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Pesto
- ✓ Chilisaus
- ✓ Knoflook
- ✓ Mosterd
- ✓ Zout (Himalaya)
- ✓ Peper (vers gemalen)
- ✓ Blokje bouillon
- ✓ 150 gram pastasaus (zonder toegevoegde suikers)
- ✓ Paprikapoeder
- ✓ Komijnzaad
- ✓ Verse basilicum (optioneel)
- ✓ Verse bieslook

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 2

GROENTE

- ✓ 300 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ Zakje rucola
- ✓ 200 gram roerbakgroenten
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 1 komkommer
- ✓ 2 courgettes
- ✓ 100 gram wortelen
- ✓ 75 gram linzen
- ✓ ½ prei
- ✓ 1½ broccoli
- ✓ 75 gram gezeefde tomaten
- ✓ 1½ ui
- ✓ 2 stengels bleekselderij
- ✓ 2½ paprika
- ✓ 250 gram kastanje-champignons
- ✓ 1 aubergine
- ✓ Bieslook

FRUIT

- ✓ 4 bananen
- ✓ 1 citroen
- ✓ 6 stuks fruit naar keuze
- ✓ 50 gram mango (diepvries)
- ✓ 30 gram bessen (diepvries)

ZUIVELPRODUCTEN

- ✓ 12 eieren + 2 eieren voor de Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 150 gram hüttenkäse
- ✓ 1700 gram magere kwark of yoghurt
- ✓ ½ bol mozzarella
- ✓ 6 el roomkaas light
- ✓ 50 gram feta
- ✓ 30+ kaas

VLEES/VIS

- ✓ plakjes + 300 gram kipfilet (vleeswaren)
- ✓ 1 blikje tonijn op water
- ✓ 150 gram kabeljauw
- ✓ 50 gram zalmfilet
- ✓ 120 gram ham- of kipreepjes

VOORRAAD

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 porties Smart Protein Pannenkoeken (4 stuks)
- ✓ 6 sneetjes Smart Brood
- ✓ 2 Smart wraps of meergranen wraps
- ✓ Hummus
- ✓ 100 gram noten
- ✓ 1 el lijnzaad
- ✓ 27 rijstwafels

- ✓ Pindakaas
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Knoflook
- ✓ 75 gram olijven
- ✓ 1 el pijnboompitten
- ✓ Ketchup
- ✓ Blokje bouillon
- ✓ Pesto
- ✓ Kaneel
- ✓ Pastasaus
- ✓ Italiaanse kruiden
- ✓ 20 gram cashewnoten
- ✓ Pofmais voor portie popcorn
- ✓ Pure chocolade (>70%)

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 3

GROENTE

- ✓ 100 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ 4 tomaten
- ✓ 2 komkommers
- ✓ 1½ broccoli
- ✓ Sla
- ✓ 1 avocado
- ✓ 50 gram olijven
- ✓ 200 gram peultjes
- ✓ 2 portobello's
- ✓ Radijsjes
- ✓ 200 gram spruitjes
- ✓ ½ uien
- ✓ 1½ paprika

FRUIT

- ✓ 2 bananen
- ✓ 1 appel
- ✓ 9 stuks fruit naar keuze
- ✓ 100 gram ananas
- ✓ ½ limoen

ZUIVELPRODUCTEN

- ✓ 4 eieren + 1 ei voor de Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 7 el hüttenkäse
- ✓ 75 gram Griekse yoghurt
- ✓ 1750 gram magere kwark of yoghurt
- ✓ ½ bol mozzarella
- ✓ 2 el roomkaas light
- ✓ 200 ml melk
- ✓ 30+ kaas

VLEES/VIS

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

VOORRAAD

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 1 portie Smart Protein Pannenkoeken (2 stuks)
- ✓ 6 sneetjes Smart Brood
- ✓ 16 rijstwafels
- ✓ 6 eimuffins
- ✓ Hummus
- ✓ 110 gram noten
- ✓ Ketchup
- ✓ 1 el lijnzaad
- ✓ Pindakaas
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Knoflook
- ✓ Kerriepoeder
- ✓ Koriander
- ✓ Paprikapoeder
- ✓ Italiaanse kruiden
- ✓ 20 gram cashewnoten
- ✓ Pofmais voor portie popcorn
- ✓ Pure chocolade (>70%)

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4

GROENTE

- ✓ 200 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ 3 tomaten
- ✓ 1 komkommer
- ✓ Handje cherrytomaten
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 kleine bloemkool
- ✓ 1 kleine broccoli
- ✓ 1 prei
- ✓ 3 uien
- ✓ 1 rode ui (½ nodig)
- ✓ 1 bosui
- ✓ 200 gram rodekool
- ✓ 60 gram kidneybonen
- ✓ Radijsjes
- ✓ Handje sla
- ✓ 100 gram rauwkostsalade
- ✓ 200 gram champignons

FRUIT

- ✓ 2 bananen
- ✓ 1 appel
- ✓ 1 peer
- ✓ 9 stuks fruit naar keuze
- ✓ ½ limoen (sap)
- ✓ ½ citroen (sap)

ZUIVELPRODUCTEN

- ✓ 9½ eieren + 2 eieren voor de Smart Pannenkoekenmix
- ✓ 6 el hüttenkäse
- ✓ 1750 gram magere kwark of yoghurt
- ✓ 6 el roomkaas light
- ✓ 11 plakjes 30+ kaas
- ✓ 30 gram geraspte 30+ kaas
- ✓ 200 ml magere melk
- ✓ 500 gram yoghurt, 0% vet

VLEES/VIS

- ✓ 11 plakjes kipfilet
- ✓ 150 gram kipfilet
- ✓ 120 kalkoenfilet
- ✓ 150 gram mager rundergehakt
- ✓ 2 magere rundertartaartjes
- ✓ 50 gram gerookte zalm
- ✓ 160 gram tonijn op water (blik)

VOORRAAD

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 porties Smart Protein Pannenkoeken (4 stuks)
- ✓ 6 sneetjes Smart Brood
- ✓ 29 rijstwafels
- ✓ Pindakaas

- ✓ 40 gram havermout
- ✓ 120 gram noten
- ✓ 1 el cashewnoten
- ✓ Lijnzaad
- ✓ 1 el pijnboompitten
- ✓ Pure chocolade (>70%)
- ✓ Pofmais voor portie popcorn
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Hummus
- ✓ Chilisaus (als groente dip)
- ✓ Knoflook
- ✓ Zout (Himalaya)
- ✓ Peper (vers gemalen)
- ✓ Paneermeel
- ✓ Citroensap (optioneel)
- ✓ Paprikapoeder
- ✓ Kaneel
- ✓ Kerriepoeder
- ✓ Koriander (fijngehakt)

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 5

GROENTE

- ✓ 100 gram snackgroenten, naar keuze
- ✓ 1 tomaat
- ✓ ¼ komkommer
- ✓ 1 avocado
- ✓ 1 prei
- ✓ 1 ui (½ nodig)

FRUIT

- ✓ 1 appel
- ✓ 3 stuks fruit naar keuze

ZUIVELPRODUCTEN

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

VLEES/VIS

- ✓ 150 gram kipfilet

VOORRAAD

- ✓ 1 Low Calorie Meal Shake
- ✓ 2 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 porties Smart Protein Pannenkoeken (4 stuks)
- ✓ 5 sneetjes Smart Brood
- ✓ 6 rijstwafels
- ✓ Pindakaas
- ✓ 40 gram noten
- ✓ Olijfolie of kokosolie
- ✓ Hummus (2 el nodig)
- ✓ Pesto
- ✓ 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 mogelijkterwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

BODY&FIT