

(ch) eating GUIDE

voor de feestdagen

BODY&FIT

Fit & gezond
DE DECEMBERMAAND DOOR





Jouw guide om fit en gezond de decembermaand door te komen!

FIT

*de feestdagen
door*

De feestdagen komen er weer aan! Met daarbij de gezellige avonden, heerlijke diners, en typische december snacks. Heel leuk en gezellig allemaal, maar van die extra december kilo's worden we natuurlijk wat minder blij (behalve als je in de bulk zit natuurlijk). Om je hierbij te helpen hebben wij deze *guide* geschreven vol tips en *tricks*. Met deze heerlijke verantwoorde alternatieven zeg

je met gemak nee tegen, die stiekeme kilo's die weggomen achter die oh-zo aantrekkelijke pepernoten, kerstkransjes en oliebollen. Om je een eindje op weg te helpen, hebben wij de lekkerste en gezondere opties voor je op een rijtje gezet. Zo ga je zonder twijfel fit en gezond het nieuwe jaar in!

Prettige feestdagen en een fit nieuwjaar gewenst namens Body & Fit!

TO CHEAT OF TOCH MAAR NIET?

Af en toe *cheaten* is natuurlijk helemaal niet erg, je gezonde leefstijl moet ten slotte wel goed vol te houden zijn. Wanneer je altijd erg streng voor jezelf bent, kan het zijn dat je op een bepaald moment geen zelfbeheersing meer hebt. Probeer dan nog maar eens te stoppen met eten! Door jezelf af en toe een lekkere *cheat* te gunnen voorkom je dat je cheatmoment verandert in een eetbui. Een handig hulpmiddel om hierbij te gebruiken is de 80-20 regel. Zorg ervoor dat

tenminste 80% van je voeding gezond is en gebruik de overige 20% voor een lekkere *cheat* of snack. Zo wordt het op sociale gelegenheden ook een stuk gemakkelijker voor jezelf. Wist je ook dat je op een gezonde manier heerlijk kan genieten? Je hebt het gevoel alsof je aan het *cheaten* bent, maar dan wél met gezonde ingrediënten. Wij hebben een aantal *healthy swaps* voor je op een rijtje gezet, zo maak je eenvoudig een gezondere keuze.



Healthy SWAPS

Geniet van deze heerlijke en verantwoorde producten!



Chocolademelk: **SMART PROTEIN DRINK Chocolate**

Move over ongezonde chocolademelk bomvol suiker! Hier is de heerlijke Smart Protein Drink. Geheel vrij van toegevoegde suikers, lager in koolhydraten en slechts 99 kcal per flesje. Perfect voor ieder moment!
€ 6,25 voor een tray van 6 flesjes



Chocoladeletter: **SUIKERVRIJE CHOCOLADELETTER**

Snoep verstandig en ga voor deze heerlijke suikervrije chocoladeletters. Gezoet met de natuurlijke zoetstof stevia en heerlijk van smaak. Ook leuk als verantwoord cadeautje voor in de schoen!
€ 4,25 per letter

Kruidnoten: **PROTEIN KRUIDNOTEN**

Onze Protein Kruidnoten bevatten maar liefst 50% minder koolhydraten en 97% minder suiker dan reguliere pepernoten. Daarnaast zijn ze gebakken in kokosolie en heerlijk van smaak. Beter kan bijna niet!



Kerstkoekjes:
**SMART PROTEIN
COOKIES**

De lekkerste suikerarme koekjes voor ieder moment!
De koekjes zijn hoog in eiwitten, gebakken met kokosolie en passen perfect in een low carb- of eiwitdieet.
Verkrijgbaar in 5 verschillende smaken.

€ 4,25 per zak



Chips: **SMART CHIPS**

Chips eten zonder schuldgevoel? Dat kan met de Smart Chips! Hoog in eiwitten, laag in vetten en koolhydraten en slechts 94 kcal per zakje.
Verkrijgbaar in 5 onwerkelijk lekkere smaken.
€ 0,99 per zakje

Muffins:
SMART MUFFINS

Het lijkt bijna te mooi om waar te zijn; verantwoorde muffins!
De Smart Muffins zijn vrij van toegevoegde suikers, heerlijk smeug van smaak en hoog in eiwitten. Daarnaast worden ze ook nog eens vers gebakken speciaal voor jou!

€ 4,25 voor 4 muffins



KIES HEALTHY!

MINDER SUIKER

Je kunt het tegenwoordig zo gek niet bedenken of er zit suiker in. Het is verstandig om hier meer op te gaan letten, bijvoorbeeld door het lezen van etiketten. Suiker in voeding zorgt er namelijk voor dat je bloedsuikerspiegel enorm snel stijgt, waarna hij net zo hard weer zal dalen. Dit zorgt niet alleen voor een vervelende dip, maar ook zal je maar kort een verzadigd gevoel hebben waarna je snel weer trek krijgt. Voorkom dit door zoveel mogelijk voedingsmiddelen te kiezen die vrij zijn van toegevoegde suiker.

GEZONDE VETTEN

Kies voor gezonde onverzadigde vetten uit noten, chiazaad, hennepzaad of olijfolie. Ook MCT vetten die je onder andere vindt in kokosolie zijn gezond voor het lichaam. Deze zogenaamde middellange keten vetzuren

worden in mindere mate opgeslagen in het lichaam en worden heel efficiënt omgezet naar energie. Vermijd zoveel mogelijk de ongezonde transvetten die je voornamelijk vindt in bewerkte producten zoals koek, gebak en snacks.

VERZADIGING

Maak je snack of maaltijd goed verzadigend door te kiezen voor voldoende vezels en eiwitten. Vezels zwellen op in het lichaam waardoor je een vol gevoel krijgt. Daarbij zijn ze ook nog eens goed voor de darmwerking. Eiwitten uit voeding zijn complexer om te verteren dan koolhydraten en vetten. Doordat de vertering wat langzamer gaat, zal je ook langer een vol gevoel hebben. Niet alleen zijn voor je spieren, die eiwitten, maar het kan je ook helpen om minder te eten.



Ultieme CADEAU INSPIRATIE

Verras je moeder, vrouw of vriendin met deze originele cadeaus!



TRAININGSSHIRT MATTIE

Comfortabel trainingsshirt met een wijdvallende pasvorm. € 16,95



FEEL GOOD FOOD

Het allernieuwste boek van foodie en foodblogger Pauline Weuring van Pauline's Kitchen. € 19,95



HOODIE FOR WOMAN

Toffe hoodie van Aesthetix Era. € 65,-



JUICER PHILIPS

Iedere dag verse sappen uit je eigen keuken! € 109,50



BOHO TIFFIN

Lunchbox perfect voor onderweg met verschillende bohemian prints. € 39,95



SPORT BRA

Voor de perfecte ondersteuning onder al je sportkleding. € 27,50



THE GRID FOAM ROLLER

Eén van de meest populaire en beste foam rollers. € 44,90



LEGGING ONLY PLAY

Sportieve en comfortabele legging, perfect voor elke workout. € 19,95



CANVAS TAS

De leukste tas voor iedere gelegenheid met 3 verschillende quotes. € 3,90

Ultieme CADEAU INSPIRATIE

Perfekte items om je man, vriend of vader cadeau te doen tijdens de feestdagen!



COLDGEAR® ELEMENTS 2.0 BEANIE

Waterafstotend, houdt warmte vast én ademt!
Ideaal voor trainingen in de buitenlucht. € 25,-



JOGGER

Sportieve joggingbroek met twee steekzakken, elastische boord en nauwsluitende broekspijpen. € 54,90



WRIST WRAPS LUXE

De perfecte ondersteuning voor je polsen tijdens het trainen. € 4,50



FAVORITE BARREL DUFFEL

Ideale tas voor wanneer je gaat sporten. € 39,90



TEE LONG SLEEVE COMPRESSION

Dit toere compressie shirt van Aesthetic Era geeft je optimaal comfort. € 45,-

BOXERS DUO-PACK

Boxershorts van Aesthetic Era. € 40,-



FOAMROLLER

Werkt als een massage, ontspant getrainde spieren en verbetert de rekbaarheid van je spieren. € 13,90



MEN'S FITNESS EXERCISE BIBLE

Maar liefst 101 work-outs!
€ 19,99



DEDICATED CAP

Originele 'Team Dedicated' cap van Dedicated Nutrition Sportswear. € 17,50



RECEPTEN

HEALTHY KRUIDNOTEN

120 gram **speltmeel*** | 80 gram **amandelmeel*** |
50 gram **kokosbloesemsuiker*** | 5 theelepels **specu-
laaskruiden** | 3-4 eetlepels **amandelmelk*** | 4 eetlepels
Whey Isolaat Crispy* | 1 **eiwit** (of 30 gram **vloeibaar
ei-eiwit***) | snufje **zout** | 2 eetlepels **kokosolie***

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Meng het speltmeel, amandelmeel, kokosbloesem-
suiker, kruiden, Whey Isolaat Crispy en het zout in
een kom. Maak de kokosolie vloeibaar door het kort
te verwarmen in een pannetje op het vuur. Voeg de
kokosolie toe aan het meel in de kom.

Voeg vervolgens de melk toe en kneed dit tot een
grote bal. Maak kleine balletjes en druk deze plat
op de bakplaat. Bak de kruidnoten in 20-25 minuten
goudbruin in de oven.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE (8 KRUIDNOTEN)

Energie **94 kcal** | Vet **5 gram** | Koolhydraten **10 gram** |
Vezels **0,5 gram** | Eiwitten **3 gram**

* Verkrijgbaar bij Body & Fit

Tip

Geen zin om zelf aan
de slag te gaan?
Probeer dan eens onze
Protein Kruidnoten!



SPECULAAS- WORTEL BALLETTJES

6 **dadels***, ontpit | Scheutje **water** | 100 gram **Ultra Fine Oats*** | 60 gram geraspte **wortel** | 1 el **hennepzaad*** | 1 tl **kaneel** | 1 tl **speculaas- en koekkruiden** | snufje **zout** | **geraspte kokos*** om in te rollen

Doe de ontpitte dadels met het water in een blender of keukenmachine. Maal fijn tot een stroperige massa. Doe de Ultra Fine Oats in een kom en meng de dadel-pasta, geraspte wortel, hennepzaad, kruiden en zout er doorheen. Kneed het mengsel goed door met je handen. Draai 18 kleine balletjes van het mengsel en haal de balletjes door de geraspte kokos. Bewaar de wortelballetjes in de koelkast.

VOEDINGSWAARDE PER BALLETTJE

Energie **28 kcal** | Vet **0,5 gram** | Koolhydraten **4 gram** |
Vezels **0,5 gram** | Eiwitten **1 gram**

KRUIDNOTEN KWARKTAART

1 zakje **Protein Kruidnoten*** | 50 ml **water** | 1 el **kokosolie*** |
2 bakken **magere kwark** (1000 gram) | 250 gram **frambozen**
(diepvries) | 2 el **honing*** | 6 blaadjes **gelatine**

Vermaal de kruidnoten in een blender of keukenmachine. Meng de verpulverde kruidnoten in een kom met het water en de kokosolie. Verdeel het kruidnotenmengsel over de bodem van een springvorm en druk goed aan. Maak de vulling door de frambozen te pureren met de kwark in een blender. Doe het kwarkmengsel in een kom en roer de honing erdoor. Laat de gelatineblaadjes vijf minuten weken in een bakje met koud water. Verwarm ondertussen een klein deel van het kwarkmengsel in een pannetje op het vuur. Voeg de uitgeknepen gelatineblaadjes toe en roer door totdat de blaadjes compleet zijn opgelost. Meng de verwarmde kwark met de overige kwark in de kom. Verdeel de vulling over de bodem van de springvorm. Laat de kwarktaart twee uur opstijven in de koelkast.

VOEDINGSWAARDE PER PUNT:

Energie **195 kcal** | Vet **7 gram** | Koolhydraten **17,5 gram** |
Vezels **1,5 gram** | Eiwitten **16,5 gram**





HEALTHY HOT CHOCOLATE

(voor 2 kopjes)

300 ml **magere melk** | 2 el **rauwe cacao*** |
1 tl **maca poeder*** | 1 el **kokosbloesemsuiker*** |
1 el **Smart Protein**, Chocolate Milkshake* | 1 tl **kaneel**

Doe alle ingrediënten in een steelpannetje en zet deze op het vuur. Verwarm totdat het begint te koken. Haal dan het pannetje van het vuur en verdeel de chocolademelk over twee kopjes.

VOEDINGSWAARDE PER KOPJE:

Energie **125 kcal** | Vetten **2 gram** | Koolhydraten
15,5 gram | vezels **3,5 gram** | Eiwitten **12 gram**





Tips voor de
KERSTDAGEN

Denk jij met kerst ook alleen maar aan eten? Dat is ook niet zo gek, want hier draait het natuurlijk ook grotendeels om. Met daarbij niet te vergeten de gezelligheid van je familie en vrienden. Maar wij kunnen ons ook goed voorstellen dat je niet zit te wachten op een aantal kerstkilo's die aan je heupen blijven plakken, wanneer je heerlijk hebt gegeten tijdens het kerstdiner. Daarom hebben wij een aantal kerst-tips op een rijtje gezet om je hierbij te helpen. Ga voor een gezondere kerst dit jaar! Want onthoud: wat er niet aankomt, hoeft er ook niet af!

KICKSTART JE DAG!

Begin de dag met een gezond en stevig ontbijt. Kies bijvoorbeeld voor een groene smoothie met bladgroente, fruit en superfood, een eiwitshake met havermost en verse bessen of quinoaopap met zaden en fruit. Zo ben je de dag goed begonnen en met een gevulde maag is het een stuk makkelijker om verleidingen te weerstaan. Extra fijn is dat je al een aantal voedingsstoffen in de pocket hebt, zo kan je de rest van de dag de teugels wat meer laten vieren.

I'TS ALL ABOUT THE BALANCE

Kerst staat bekend om de gezellige dagen met

heel veel eten en vooral lekker eten. Logisch dat je op deze dagen niet al te streng voor jezelf wil zijn en bij elke hap je macro's gaat berekenen. Maar enige balans is toch wel een aanrader. Bedenk je maar eens hoe je je voelt wanneer je alles hebt gegeten wat voor je staat. Je voelt je dan vaak niet lekker, je wil het liefst niet meer bewegen en je voelt je misschien zelfs wel schuldig. Kies een paar dingen uit waar je heel erg trek in hebt en vul dit aan met gezondere keuzes. Wedden dat jij je een stuk lekkerder voelt na het kerstdiner?

DRINK VOLDOENDE!

Vergeet niet om voldoende te drinken gedurende de dag. En nee, dan bedoelen we niet alcoholische versnaperingen of zoete frisdranken maar kies voor water. Probeer op een dag minimaal 1,5 tot 2 liter water te drinken. Honger en dorstgevoelens kunnen namelijk wel eens door elkaar worden gehaald. Wanneer je voldoende drinkt voorkom je dit, en wellicht daarbij ook een ongewenste snackattack! Smart Flavour Drops* kunnen je erbij helpen om voldoende water op een dag te drinken. Hiermee tover je in een handomdraai je water om naar een heerlijke caloriearme limonade.





GO THE HEALTHY WAY!

Heb jij de leiding over het kerstdiner? Dan kan je natuurlijk *easy* wat *healthy* aanpassingen doen in de maaltijden. Bereid de maaltijden het liefst in olijfolie of kokosolie, ga voor lekker veel groentegerechten en kies voor mager vlees. Maar ook als je ergens gaat eten kan je natuurlijk een eigen bijgerecht meenemen. Dit wordt bovendien vaak ook op prijs gesteld door de gastheer/-vrouw, win-win! Wanneer dit niet mogelijk is en je je lekker wil laten verrassen tijdens het diner, dan is het verstandig om er in ieder geval voor te zorgen dat je genoeg groente en mager vlees eet. Door de vezels (uit groente) en eiwitten (uit vlees) zal je eerder een verzadigd gevoel hebben.

GA VOOR MINDFUL!

Waarschijnlijk wordt er lekker veel gekletst aan tafel en heb je wellicht wat minder aandacht voor het gerecht op je bord. Maar eigenlijk is dit zo zonde, want juist met kerst wordt er extra uitpakket met heerlijke gerechten. Aan te raden is dan ook om rustig te eten en goed te kauwen op elke hap. Zo neem je alle smaken goed op en geniet je een stuk meer dan wanneer

het hap-slik-weg is. Een ander voordeel is dat het je ook nog eens kan helpen om minder te eten. Het duurt namelijk 20 minuten voordat je hersenen een seintje krijgen dat je verzadigd bent. Met langzamer eten zal je dus waarschijnlijk sneller een vol gevoel ervaren, top natuurlijk, wanneer je op de kilo's wil letten.

BEWEEG!

Waarschijnlijk is de sportschool bij jou in de buurt gesloten tijdens de kerstdagen. Maar wees niet getreurd. Er zijn talloze oefeningen die je gewoon thuis kunt uitvoeren. Ga een lekker rondje hardlopen of maak een gezellige wandeling met je familie. Elke vorm van beweging telt!

GENIET!

Last but not least... Vergeet vooral niet te genieten tijdens de kerstdagen! Dit is toch wel waar het om draait tijdens deze speciale dagen. Je hoeft heus niet alles af te slaan en af en toe *cheaten* is ook helemaal niet erg. Het belangrijkste is dat het feestelijke dagen worden vol gezelligheid, lekker eten en *quality time* met je familie en vrienden.



Kerst
RECEPTEN

HEALTHY KERSTBROOD

SPIJS 130 gram **amandelmeel*** | 2 eetlepels **honing*** | 1 el **citroensap** | 1 ei

BROOD 150 gram **boekweitmeel*** | 50 gram **amandelmeel*** | 30 gram **kokosbloesem-suiker*** | 1 tl **baking soda** | 1 el **sinaasappel-rasp** | 4 **eieren** | 20 gram **kokosolie*** | 80 gram **rozijnen*** | 80 gram **abrikozen*** | 2 el pure **kokosmelkpoeder***

Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng het amandelmeel met de honing, citroensap en ei in een kom. Kneed het deeg goed door elkaar. Maak er een rol van en omwikkel het met huishoudfolie. Laat het spijs even rusten in de koelkast terwijl je verder gaat met het maken van het brood.

VOEDINGSWAARDE PER PLAK:

Energie **140 kcal** | Vet **7 gram** | Koolhydraten **15 gram** | vezels **2 gram** | Eiwitten **4,5 gram**

Doe het meel samen met de kokosbloesem-suiker, baking soda, sinaasappelrasp en de eieren in een kom. Laat de kokosolie smelten in een pannetje op het vuur. Doe nu ook de kokosolie, rozijnen en abrikozen in de kom en roer het goed door elkaar. Bekleed een bakblik met bakpapier. Verdeel de helft van het broodbeslag over de bodem van het blik. Pak de spijsstaaf uit de koelkast en leg deze in het midden van het blik. Verdeel het overige broodbeslag over de spijsstaaf in het blik. Bak het brood gaar in ongeveer 40 minuten in de oven. Bestrooi het afgebakken brood met kokosmelkpoeder.





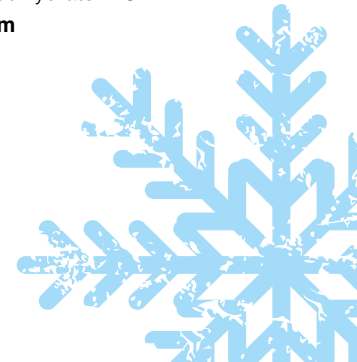
PROTEIN PUMPKIN SPICE LATTE

2 eetlepels **gepureerde pompoen** | 1 eetlepel **Whey Perfection Vanilla Milkshake*** | 100 ml **koffie** | 200 ml **magere melk** | 1 tl **kaneel** | 1 el **kokosbloesemsuiker***
| Snufje **gember** en **nootmuskaat**

Doe alle ingrediënten in een steelpannetje en zet deze op het vuur. Verwarm totdat het begint te koken. Schenk dan het mengsel in een glas en geniet van een heerlijke kruidige pompoen latte.

VOEDINGSWAARDE PER LATTE:

Energie **184 kcal** | Vetten **1,5 gram** | Koolhydraten **23 gram** | vezels **2 gram** | Eiwitten **19 gram**



HEALTHY WORTELTAART

250 gram **speltmeel*** | 200 gram **gerasppte wortel** | 2 **eieren** | 5 **dadels**, ontpit | 3 rijpe **bananen** | 40 gram **kokosolie** | 1 zakje **bakpoeder** | Snufje **zout** | 50 gram **walnoten**, gehakt | 75 gram **magere kwark** | 2 tl **speculaas-** en **koekkruiden** | **kokosolie*** om in te vetten

VOOR DE FROSTING:

200 gram **kwark** | 1 maatschep **Why Perfection Vanille** | rasp van 1 **citroenschil**

Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe het speltmeel in een kom met de geraspte wortel. Meng de eieren, dadels en bananen in een blender tot een glad beslag. Voeg dit toe aan het meel en roer goed door. Laat de kokosolie

smelten in een pannetje op het vuur. Voeg de kokosolie, bakpoeder, zout, walnoten, kwark en kruiden toe. Meng alles goed door elkaar tot een gelijkmatig beslag. Vet een bakblik in met een beetje kokosolie of bekleed het bakblik met bakpapier. Verdeel het beslag over de bodem van het bakblik. Bak de worteltaart in het midden van de oven gaar in 50 minuten. Komt een satéprikker schoon uit de taart wanneer je hem in het midden steekt? Dan is hij klaar!

Laat de taart afkoelen en maak ondertussen de frosting. Meng de kwark samen met het eiwitpoeder en de citroenrasp in een kom. Verdeel dit gelijkmatig over de taart. Garneer met extra wortel en walnoten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie **130 kcal** | Vet **4,5 gram** | Koolhydraten **15,5 gram** | Vezels **1 gram** | Eiwit **6 gram**





CHOCOLADE CAKEJES MET KERSTMUTSEN

90 gram **Ultra Fine Oats*** | 2 el **cacaopoeder*** | 1 maatschep **Smart Protein Chocolate Milkshake*** | 100 gram **appelmoes** | 150 gram **magere melk** | 1 el **kokosolie*** | 1 el **bakpoeder** | snufje **zout** | 100 gram **frambozen** (diepvries)

VOOR DE KERSTMUTSEN

18 verse **frambozen** | Bakje **water** | 2 el **gemalen kokos*** |
8 **Whey Isolaat Crispy***

Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng alle ingrediënten voor de chocoladecakejes in een kom en roer goed door elkaar. Verdeel het beslag over 8 cakevormpjes en bak ze gaar in 18-20 minuten. Laat de cakejes afkoelen. Dip de frambozen met de onderkant in een bakje met water en daarna in de gemalen kokos. Zet de framboos op het cakeje en leg een Whey Isolaat Crispy op de framboos. Doe dit bij alle cakejes.

VOEDINGSWAARDE PER CAKEJE:

Energie **90 kcal** | Vet **2,5 gram** | Koolhydraten **10 gram** |
Vezels **2,5 gram** | Eiwit **5 gram**

HEB JE VRAGEN? NEEM CONTACT MET ONS OP:



BEL ONS
0513-683068



LIVE CHAT VIA
BODYENFITSHOP.NL



Deze (Ch)eating Guide van
Body & Fit is met de grootste
zorgvuldigheid samengesteld.
De uitgever is niet verantwoordelijk
voor onjuiste of ontbrekende gegevens.



BODY&FIT[®]
BODYENFITSHOP.NL

