



FITPLAN

21 DAY CHALLENGE



BODY&FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET



INHOUD

FITPLAN

- 3 Make it happen!
- 4 Het Fitplan
- 7 5 basics van het Fitplan
- 9 Fitsnacks

FITMENU

- 13 Dagmenu week 1
- 14 Dagmenu week 2
- 15 Dagmenu week 3

FIT WORKOUT

- 18 Home workout week 1
- 19 Home workout week 2
- 20 Home workout week 3
- 21 Gym workout week 1
- 22 Gym workout week 2
- 23 Gym workout week 3
- 24 Uitleg Fit workout
- 25 Fit workout Buik
- 26 Fit workout Cardio

FIT RECIPES

- 33 Hüttenkäse quiche
- 34 Gevulde portobello
- 35 Eiwrap met kipfilet en avocado
- 36 Mac 'n cheese met bacon
- 37 Biefstuksalade
- 38 Stampptot met falafel
- 39 Gevulde paprika
- 40 Zalm met avocado salsa
- 41 Kipfiletrollertjes
- 42 Aubergineschotel
- 43 Italiaanse frittata
- 44 Kip-pesto uit de oven
- 45 Courgette met tonijn
- 46 Gamba's met pompoen
- 47 Witlof ovenschotel
- 48 Courgetti met zalm en roquefort
- 49 Kip-ananas ovenschotel
- 50 Tonijnburger
- 51 Wrap pizza
- 52 Smart Pasta met garnalen
- 53 Taco salade



MAKE IT HAPPEN!

Ga aan de slag met Het Fitplan en werk binnen **21 dagen** toe naar een betere versie van jezelf. Sterker, strakker, fitter en lekkerder in je vel; dat is het doel van **Het Fitplan van Body & Fit!** Een eenvoudig te volgen plan met **heerlijke recepten** die je binnen no-time klaarmaakt zonder moeilijke en onbekende ingrediënten. Ook ga je aan de slag met **uitdagende workouts** om te streven naar het hoogst haalbare resultaat. Na 21 dagen zal je blij zijn dat je de stap hebt gezet naar een betere en fittere versie van jezelf!

Geen excuses, ga ervoor en make it happen!
Het Fitplan is jouw ideale kickstart!



FITPLAN

HET FITPLAN

Yes, jij hebt Het Fitplan gedownload! Met het downloaden van Het Fitplan heb jij de eerste stap in de juiste richting gezet naar een fittere lifestyle, supergoed! Het Fitplan is opgesteld voor 21 dagen, wat een relatief korte periode is. Hierdoor kun je het plan ook zien als de perfecte kickstart. Na deze 21 dagen heb je veel geleerd over voeding en training en lukt het om jouw nieuwe fitte lifestyle te handhaven. Wil je toch nog iets meer begeleiding? Dan kun je simpelweg opnieuw Het Fitplan volgen of houd alleen de basics aan die beschreven staan op de volgende pagina's.



DE PERFECTE BASIS: LOW CALORIE LIJN

In Het Fitplan staat de Low Calorie Lijn in het middelpunt en dit is niet voor niets! De Low Calorie Meal shake, Low Calorie Pancake Mix en Low Calorie Bars, zijn namelijk de absolute toppers op het

gebied van gewichtsverlies en -behoud. De Low Calorie Meal producten mogen met recht volwaardige maaltijdvervangers genoemd worden gezien ze laag in calorieën zijn en toch voldoende vitamines, mineralen en andere belangrijke voedingsstoffen bevatten. Hierdoor kom je niets te kort wanneer je een maaltijd vervangt voor een Low Calorie product, perfect dus! Maar dat is nog niet alles, ook zijn de Low Calorie Meal producten

uitstekend van smaak en kunnen ze helpen om jouw doel te behalen! Het vervangen van één hoofdmaaltijd per dag door een maaltijdvervanger (Low Calorie product) ondersteunt gewichtsverlies. Het vervangen van twee hoofdmaaltijden per dag in een energiebeperkt dieet (zoals Het Fitplan) helpt bij het afslanken. Kortom, de Low Calorie Meal producten zijn de ideale tool om gewicht te verliezen of om juist je gewicht te behouden.

LOW CALORIE MEAL

De ultieme maaltijdvervangende shake is zonder twijfel Low Calorie Meal. Hij is dan ook niet zonder reden in 2016 uitgeroepen tot nr.1 maaltijdvervanger voor gewichtsverlies in de test van de Consumentenbond*. De Low Calorie Meal is namelijk uniek in zijn soort; waar andere maaltijdvervangers vol zitten met suiker, bevat de Low Calorie Meal 0 gram toegevoegde suikers! Daarnaast is de Low Calorie Meal ook bijzonder lekker van smaak, bevat het alle vitamines en mineralen van A t/m Z en is verkrijgbaar in 6 verschillende smaken.



LOW CALORIE PANCAKE MIX

Wie houdt er nu niet van pancakes? Wij in ieder geval wel! Een pannenkoekenmix in

de Low Calorie lijn mocht daarom wat ons betreft ook absoluut niet ontbreken. Met de Low Calorie Pancake Mix tover je in een handomdraai heerlijke pannenkoeken op tafel die je kunt gebruiken als maaltijdvervanger. Suikerarm, lekker, gemakkelijk en hoog in vezels! Voeg alleen water toe aan de mix, even roeren en bakken maar. Mmmm, vanaf nu kun je iedere dag verantwoord genieten van pannenkoeken!



LOW CALORIE BARS

Wanneer je even geen zin hebt in een shake zijn de

Low Calorie Bars de perfecte keuze! Een compleet maaltijdvervangende reep met slechts 205 calorieën, veel vezels en een fantastisch lekkere smaak. Ook de Low Calorie Bar kun je prima gebruiken als maaltijdvervanger voor gewichtsverlies of behoud.

Tip! De populaire Low Calorie Meal is sinds kort ook verkrijgbaar in een vegan variant. 100% plantaardig, geen toegevoegde suikers en hoog in eiwitten.



5 BASICS VAN HET FITPLAN

Het Fitplan is lekker simpel gehouden waardoor het voor iedereen toegankelijk en goed te volgen is. De dagmenu's zijn eenvoudig, zonder moeilijke ingrediënten of lange bereidingswijzen en tover je razendsnel in elkaar. Perfect voor wanneer je niet veel tijd hebt, geen zin hebt om lang in de keuken te staan of geen keukenprins(es) bent. Lekker en gezond eten hoeft namelijk niet moeilijk te zijn! Wil jij weten wat nog meer belangrijk is, voordat je aan Het Fitplan begint? Lees dan deze 5 basics en je bent klaar om te starten!

1 EEN GOEDE BASIS IS HET HALVE WERK

Goede en verantwoorde voeding is altijd de basis. Dat is dan ook het uitgangspunt van de dagmenu's die zijn opgesteld voor de komende 21 dagen. Ook voldoende variatie, evenals genoeg groente en fruit, is belangrijk om iedere dag alle belangrijke vitamines en mineralen binnen te krijgen. Op de doordeweekse dagen ga je genieten van twee maaltijdvervangers op een dag, om zo de toon te zetten voor een fittere jij. Maaltijdvervangers zijn, zoals de naam al doet vermoeden, perfect om een maaltijd mee te vervangen. De Low

Calorie Meal, Low Calorie Bar en Low Calorie Pancake Mix zijn laag in calorieën en bevatten toch alle voedingsstoffen, waaronder vitamines en mineralen, die je lichaam elke dag nodig heeft. In het weekend kun je de teugels iets meer laten vieren (het is tenslotte weekend) en staan er andere leuke recepten op het menu.

2 ZELF KIEZEN IS LEUKER

Omdat iedereen anders is, niet hetzelfde lekker vindt en we allemaal momenten hebben waarop we zin hebben in een speciaal gerecht of ingrediënt, zijn

de avondmaaltijden van Het Fitplan een keuze. De avondmaaltijden in de dagmenu's zijn slechts een suggestie, je bent vrij om iedere dag een keuze te maken uit de 21 heerlijke recepten die speciaal zijn ontwikkeld voor Het Fitplan. Zo heb jij de touwtjes in handen en wordt het een stuk leuker en lekkerder om iedere dag fitter te worden!

3 NIKS MOET, ALLES MAG

Om te gaan voor het hoogst haalbare resultaat zijn er leuke workout schema's samengesteld waarmee jij je in het zweet kan werken. Heb je geen zin of

of tijd om naar de sportschool te gaan? No worries, we've got you covered! Het Fitplan bevat als tweede optie ook schema's voor uitdagende home workouts. Zo wordt het een stuk gemakkelijker om zoveel mogelijk te sporten, wat natuurlijk heel gunstig is voor je eindresultaat.

Wanneer het in verband met te weinig tijd, blessures of iets anders ook niet lukt om dit trainingsschema te volgen, dan is het belangrijk om in ieder geval te proberen elke dag 30 minuten te bewegen. Dit kan een heerlijk frisse wandeling zijn, een leuke fietstocht of zelfs een intensief schoonmaakrondje door het huis.

4 MEAL PREPPEN IS JOUW NIEUWE BEST FRIEND

Om verleidingen te weerstaan en op moeilijke momenten voorbereid te zijn, is het een aanrader om je maaltijden te "preppen". Meal preppen is al jarenlang populair onder fanatieke sporters, maar kan voor iedereen een handige tool zijn om je aan je voedingsschema te houden. Zo duik je niet bij hongerklop in de traktaties van je collega's of in de

snoepautomaat, simpelweg omdat je lekkere en gezonde alternatieven bij je hebt. We zeggen niet dat af en toe een cheat niet kan, maar meal preppen kan je wel helpen om op een gemakkelijker manier je nieuwe lifestyle vast te houden.

5 ONLY YOU CAN MAKE IT HAPPEN!

Jouw goede voornemens, doelen en ambities kan alleen jij waarmaken. Maar een beetje hulp never killed anybody! Vertel aan je vrienden, familie, kennissen en/of collega's wat je plannen zijn en dat je met Het Fitplan gaat starten. Misschien is er zelfs wel iemand bereid om mee te doen om gezonder te eten en meer te bewegen of te sporten, win-win! Zo kun je elkaar steunen en stimuleren om het vol te houden. Het voordeel van het delen met naasten is dat je altijd iemand hebt om op terug te vallen en je kan motiveren om door te gaan. Sharing is caring, alleen zo doorbreek je die oude gewoontes waar je nu juist zo graag van af wilde!





Tip! Tussendoortjes zijn perfect voor nieuwe energie tussen de maaltijden door!

FITSNACKS

Lekkere en verantwoorde snacks mogen niet ontbreken in jouw nieuwe lifestyle. Tussendoortjes zijn namelijk ideaal om de gaten tussen de hoofdmaaltijden op te vullen, geven nieuwe energie en zijn natuurlijk heel erg lekker! Maar let op, teveel van een snack is natuurlijk ook niet goed. Dus houd het bescheiden en geniet met mate van een handje, stukje of portie van een snack. Wij geven je een aantal tips voor lekkere, voedzame en verantwoorde tussendoortjes.

EEN HANDJE NOTEN*

Noten zitten barstensvol goede vetten, eiwitten en vezels. Wanneer je het over voedzame tussendoortjes hebt mogen noten dan ook niet in het rijtje ontbreken. Snack van jouw favoriete soort of ga voor een gemengde notenmix.

FRUIT OF GROENTE

Fruit en groente zijn toppers als het op tussendoortjes aankomt. Ze zijn laag in calorieën, bevatten vitamines en

mineralen en ook vezels wat fijn is voor een gevuld gevoel. Lekker om zo van te snacken of met een heerlijke dip. Bijvoorbeeld homemade guacamole, hummus of Hüttenkäse met kruiden of 20+ smeerkaas.

POPCORN

Wanneer je popcorn zelf maakt, van pofmaïs, kan popcorn zeker dienen als verantwoorde snack. Bak de popcorn in een klein laagje olijfolie, maak het af met

een snufje zout en genieten maar. Leuk voor in het weekend of om te maken met kids!

BELEGDE RIJSTWAFEL*

Een kale rijstwafel is wellicht een beetje saai, maar met heerlijk beleg zijn rijstwafels echt een feestje. Erg lekker met Pindapasta*, smeerkaas, fruit, groentespread, hummus, guacamole, Hüttenkäse, tonijn, kipfilet of 30+ kaas.

PURE CHOCOLADE*

Af en toe een blokje pure chocolade, het liefst >70% cacao, kan helemaal geen kwaad. Het is niet alleen erg lekker, maar ook verantwoord. Door jezelf om de zoveel tijd te belonen met een blokje pure chocolade houd je ook je chocolate cravings in toom, handig!



SMART BARS*

Stil je trek in een candybar met de Smart Bars of Smart Bars Crunchy! Een waanzinnig lekkere eiwitreep, zonder toegevoegde suikers en slechts 164 calorieën per reep.

SMART CHIPS*

Chips verantwoord? Ja, het kan echt! Smart Chips is krokant gebakken door hetelucht, heerlijk knapperig, hoog in eiwitten en bevat slechts 94 calorieën per zakje.



SMART BREAK*

Smart Break is het lekkerste, suikerarme tussendoortje voor on the go! Een heerlijke chocolade hazelnootwafel met eiwitrijke hazelnootcrèmevulling en stukjes geroosterde hazelnoot.

*Verkrijgbaar bij Body & Fit.





BODYFIT
LOW CALORIE
MEAL

FIT MENU

LOW CALORIE MEAL PANCAKE 350 g
CHOCOLATE FLAVOUR
LOW CALORIE MEAL PANCAKE
SMART LIFESTYLE 75 RECEPTEN & INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE BODYFIT



FITMENU






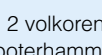













Het gezegde: *abs are made in the kitchen* komt niet zomaar uit de lucht vallen. Maar liefst 80% van je resultaat is namelijk afhankelijk van je voedingsinname. Het is dan ook uitermate belangrijk om je voedingsinname on point te krijgen wanneer je jouw mooie doel wilt behalen. Om je hierbij te helpen bestaat Het Fitplan uit 21 gebalanceerde en verantwoorde dagmenu's opgesteld door diëtisten. Om het net even wat leuker te maken mag je elke dag- een avond- maaltijd kiezen uit de 21 recepten bij Fitrecipes. Ook mag je onderling van tussendoortjes en maaltijden wisselen wanneer dit beter uitkomt. Zo maak je Het Fitplan meer eigen en wordt het een stuk leuker en gemakkelijker om vol te houden!

DE JUISTE AANVULLING

Ben jij een man, heb je een snelle stofwisseling of heb je nog veel trek na de maaltijden en snacks? Dan kun je het beste je voedingsinname iets verhogen. Maak de avondmaaltijden iets ruimer door een groter stuk vlees/vis te nemen of voeg een portie (25 gram) volkoren granen toe. Ook kun je kiezen voor een extra of grotere snack.

















Tip! Er staan een aantal tussendoortjes in het plan beschreven die uitsluitend bij Body & Fit te verkrijgen zijn. Deze kun je [hier](#) bestellen. Heb je ze op het betreffende moment niet in huis? Kies dan voor een ander tussendoortje op de pagina Fitsnacks!

DAGMENU 1-7 WEEK 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	 Low Calorie Meal + ½ banaan + handje bevroren ananas + handje rucola*	 Low Calorie Pancake + ½ appel + 1 el rozijnen + 1 tl kaneel	 Low Calorie Bar + stuk fruit	 Low Calorie Meal + fruitsalade	 Low Calorie Pancake + Pindapasta + ½ banaan	 2 volkoren-boterhammen 1x Pindapasta + 1x plakje kipfilet + gekookt ei	 Low Calorie Pancake + 1 el magere kwark + 1 stuk fruit naar keuze
TUSSEN-DOOR	2 rijstwafels met Pindapasta + een stuk fruit	 Smart Bar (crunchy)	2 rijstwafels + 20+ smeerkaas + komkommer	Groene smoothie: 200 gr spinazie, ½ avocado, 1 sinaasappel, ½ banaan en 1 glas water	2 rijstwafels + 2 plakjes kipfilet + plakjes komkommer	Bakje magere kwark + 1 stuk fruit naar keuze + 1 el noten	 Smart Break
LUNCH	 Low Calorie Bar + rauwkostsalade	 Low Calorie Meal + ½ banaan + handje spinazie	 Low Calorie Pancake + 2 plakjes kipfilet + groenten naar keuze	 Low Calorie Bar + 1 rijstwafel met 20+ smeerkaas + 2 plakjes kipfilet	 Low Calorie Meal + snackgroenten	 Low Calorie Meal + 1 stuk fruit naar keuze	Omelet van 2 eieren + 1 ui + 2 tomaten + 1 volkoren boterham
TUSSEN-DOOR	Handje noten	Snackgroenten met dip	Rauwkostsalade	Bakje magere yoghurt + handje walnoten	 Smart Bar	 Smart Bar	2 rijstwafels + Pindapasta
DINER	Dagelijks een recept naar keuze uit de receptenlijst vanaf pagina 32.						
TUSSEN-DOOR	Bakje magere kwark met Natural Flavouring	Bakje magere yoghurt + handje noten	 Smart Break	¼ komkommer met hummus	Bakje magere kwark met Natural Flavouring	 Zakje Smart Chips	Handje noten


















*Voeg alle ingrediënten toe in de blender en mix tot een gladde shake.

DAGMENU 8-14 WEEK 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal + 1 appel + 1 el rozijnen + snufje kaneel*	 Low Calorie Pancake + aardbeien + blauwe bessen	 Low Calorie Bar + banaan + Pindapasta	 Low Calorie Meal + ½ banaan + handje spinazie	2 volkoren crackers + ½ avocado + 2 gekookte eieren	Bakje magere kwark + 1 stuk fruit naar keuze + 2 el haverhout
TUSSEN-DOOR	Smoothie: 1 banaan + 1 peer + handje spinazie + 150 ml magere melk + snufje kaneel	Bakje magere kwark + handje walnoten	Bakje magere yoghurt + Natural Flavouring	2 rijstwafels met 30+ kaas en komkommer	1 appel + handje rozijnen + snufje kaneel + drupje honing	Stuk fruit + Pindapasta	2 rijstwafels + 2 plakjes kipfilet + 1 gekookt ei
LUNCH	 Low Calorie Pancake + 150 gr broccoli + 20 gr Hüttenkäse	 Low Calorie Bar + rauwkostsalade	 Low Calorie Meal + 2 rijstwafels + 2 plakjes kipfilet	 Low Calorie Pancake + 2 tomaten + ijsbergsla + rode ui + 2 plakken ham	 Low Calorie Bar + bakje magere yoghurt met Natural Flavouring	 Low Calorie Pancake + 1 blikje tonijn + 150 gram wokgroenten	 Low Calorie Bar + salade van komkommer, tomaat en ½ avocado
TUSSEN-DOOR	2 rijstwafels + 2 plakjes kipfilet + gekookt ei	Tomatensalade van 3 tomaten + scheutje balsamicoazijn	 Smart Break	 Smart Bar	Handje noten + 1 stuk fruit	 Smart Break	2 volkoren crackers + Pindapasta + 1 stuk fruit
DINER	Dagelijks een recept naar keuze uit de receptenlijst vanaf pagina 32.						
TUSSEN-DOOR	Snackgroenten + hummus	2 rijstwafels + Pindapasta	2 mandarijnen of 2 kiwi's + handje noten	Bakje magere kwark + Natural Flavouring	 Zakje Smart Chips	Handje noten	Snackgroenten + hummus

*Voeg alle ingrediënten toe in de blender en mix tot een gladde shake.

DAGMENU 15-21 WEEK 3

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	 Low Calorie Pancake + ½ appel + 1 el rozijnen + 1 tl kaneel	 Low Calorie bar + 1 stuk fruit naar keuze	 Low Calorie Meal + ½ banaan + handje bevroren ananas + handje rucola*	 Low Calorie Pancake + 2 el magere kwark + ½ peer	 Low Calorie bar + fruitsalade van 1 banaan en 1 kiwi	 Omelet van 2 eieren + 1 banaan + een klein scheutje honing	 Low Calorie Bar + 1 stuk fruit naar keuze
TUSSEN-DOOR	1 stuk fruit + handje noten	2 rijstwafels + Pindapasta + 1 stuk fruit naar keuze	1 stuk fruit naar keuze + handje noten	Handje noten	 Smart Break	Snackgroenten	Bakje magere kwark + handje walnoten
LUNCH	 Low Calorie Meal + ½ banaan + handje spinazie	 Low Calorie Pancake + 100 gram champignons + 2 plakken ham	 Low Calorie Bar + snackgroente	 Low Calorie Meal shake + ½ peer + handje spinazie + ½ banaan	 Low Calorie Pancake Mix + 3 plakjes kipfilet + ½ paprika + 1 bosui	 Low Calorie Meal + handje noten	2 volkorenboterhammen + 4 plakjes kipfilet en ¼ mango in stukjes
TUSSEN-DOOR	 Smart Bar	Rauwkostsalade	2 rijstwafels + 20+ smeerkaas + komkommer	Bakje magere kwark + Natural Flavouring	Snackgroente + dip (bijv. hummus of Hüttenkäse)	Smoothie: 1 banaan + 1 peer + 1 handje spinazie + 150 ml magere melk + snufje kaneel	 Smart Bar
DINER	Dagelijks een recept naar keuze uit de receptenlijst vanaf pagina 32.						
TUSSEN-DOOR	2 rijstwafels + 20+ smeerkaas + komkommer	Bakje magere kwark + Natural Flavouring	Bakje magere kwark + blokje pure chocolade	2 rijstwafels + Pindapasta + ½ banaan	2 rijstwafels + 20+ smeerkaas + komkommer	Blokje pure chocolade	 Zakje Smart Chips

*Voeg alle ingrediënten toe in de blender en mix tot een gladde shake.



FITWORKOUT

FIT WORKOUT

Tip! Luister naar je lichaam. Merk je dat je toe bent aan complete rust? Gun jezelf dan ook rust. Trainen tijdens vermoeidheid en/of met spierpijn werkt averchts. Een goed herstel is van onschatbare waarde!

Zoals je in onze 5 basics al hebt kunnen lezen, is voldoende beweging belangrijk en kan het je resultaten positief beïnvloeden. Ook krijg je van sporten en bewegen meer energie, helpt het om je gedachten leeg te maken en het is erg goed voor de gezondheid.

Om je een handje te helpen hebben wij twee verschillende trainingsschema's opgesteld waar je elke dag uit kunt kiezen. Heb je zin in een lekkere zweet-sessie met apparaten? Ga dan voor de workout in de sportschool. Wanneer je wat minder tijd hebt, of om welke reden dan ook niet naar de sportschool kunt (aanrader voor mama's), kies je voor de homeworkouts. Vul een flesje water, pak een handdoek uit de kast, rol je matje uit op de grond en go for it!

FULL BODY TRAINING

Beide trainingsschema's bestaan uit full body trainingen. In tegenstelling tot de veelvoorkomende split-schema's (specifieke spiergroepen) train je iedere training (vrijwel) je gehele lichaam.

Zowel de sportschooltrainingen als de thuistrainingen zijn full body trainingen. Op deze manier kun je vaker een spiergroep trainen. Mocht je minder tijd hebben, dan zorgt een full body training er alsnog voor dat er geen spiergroepen ongewenst lang worden ontzien. Daarnaast verbrand je met een full body training veel calorieën. Yes, dat willen we natuurlijk allemaal!

[RELATIEVE] RUSTDAGEN

Om de dag staat er een full body training gepland, met tussendoor een (relatieve) rustdag. Op deze dag kun je jouw lichaam rust gunnen wanneer dit nodig is. Rust is namelijk ook part of your progress. Het is ook een mogelijkheid om op een rustdag een lichte

buikspiertraining in te plannen. Mocht je ook graag cardiotrainingen gericht op het verhogen van het uithoudingsvermogen en/of de vetverbranding willen toevoegen aan je schema dan kan dit ook. De trainingen welke gepland staan op (relatieve) rustdagen kun je thuis doen.

AFWISSELEN EN HERHALEN

Uiteraard zijn de sportschooltrainingen en de thuistrainingen ook af te wisselen en is Het Fitplan te herhalen. Het nieuwe jaar beginnen met 21 actieve dagen is natuurlijk super, maar consistency is key. Herhaal het plan een aantal keren en voordat je het weet ga jij fitter dan ooit de zomer in!



HOME WORKOUT 1-7 WEEK 1

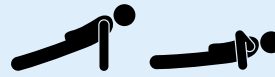
1 MINUUT
RUST
TUSSEN
DE SETS

MAANDAG



AIR SQUAT

3 sets max. aantal herhalingen



PUSH-UP

3 sets max. aantal herhalingen



ARM CIRCLES

3 sets max. - 20 tot 30 sec per set



BURPEES

3 sets max. aantal herhalingen

DINSDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

WOENSDAG



SPLIT SQUAT

4 sets (2x2 sets) max. aantal herhalingen



ZIJWAARTSE PUSH-UP

3 sets max. aantal herhalingen



WALL PRESS

3 sets max. aantal herhalingen



JUMPING JACKS

3 sets max. aantal herhalingen

DONDERDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining



JUMP SQUAT

3 sets max. aantal herhalingen



FEET-ELEVATED PUSH-UP

4 sets max.imaal aantal herhalingen



TRICEPS DIPS

3 sets max. aantal herhalingen



CRUNCH

3 sets max. aantal herhalingen

VRIJDAG

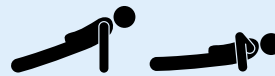
ZATERDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining



WALL SIT

3 sets max. aantal herhalingen



PUSH-UP

3 sets max. aantal herhalingen



BACK EXTENSION

3 sets max. aantal herhalingen



SCISSORS

4 sets max. aantal herhalingen

ZONDAG

HOME WORKOUT 8-14 WEEK 2

1 MINUUT
RUST
TUSSEN
DE SETS

MAANDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

DINSDAG



LUNGES

4 sets (2x2 sets) max. aantal herhalingen



DIAMOND PUSH-UP

4 sets (2x2 sets) max. aantal herhalingen



DONKEY KICK

4 sets (2x2 sets) max. aantal herhalingen



BURPEES

3 sets max. aantal herhalingen

WOENSDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

DONDERDAG



AIR SQUAT

3 sets max. aantal herhalingen



TRICEPS DIPS

3 sets max. aantal herhalingen



GLUTE BRIDGE

3 sets max. aantal herhalingen



JUMPING JACKS

3 sets max. aantal herhalingen

VRIJDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

ZATERDAG



SPLIT SQUAT

4 sets (2x2 sets) max. aantal herhalingen



ZIJWAARTSE PUSH-UP

3 sets max. aantal herhalingen



COBRA

3 sets max. aantal herhalingen



PLANKEN

3 sets zolang mogelijk

ZONDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

HOME WORKOUT 15-21 WEEK 3

1 MINUUT
RUST
TUSSEN
DE SETS

MAANDAG



AIR SQUAT

3 sets max. aantal herhalingen



PUSH-UP

3 sets max. aantal herhalingen



ARM CIRCLES

3 sets max. - 20 tot 30 sec per set



BURPEES

3 sets max. aantal herhalingen

DINSDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

WOENSDAG



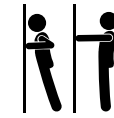
SPLIT SQUAT

4 sets (2x2 sets) max. aantal herhalingen



ZIJWAARTSE PUSH-UP

3 sets max. aantal herhalingen



WALL PRESS

3 sets max. aantal herhalingen



JUMPING JACKS

3 sets max. aantal herhalingen

DONDERDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining



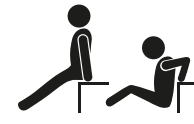
JUMP SQUAT

3 sets max. aantal herhalingen



FEET-ELEVATED PUSH-UP

4 sets max. aantal herhalingen



TRICEPS DIPS

3 sets max. aantal herhalingen



CRUNCH

3 sets max. aantal herhalingen

VRIJDAG

ZATERDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining



WALL SIT

3 sets max. aantal herhalingen



PUSH-UP

3 sets max. aantal herhalingen



BACK EXTENSION

3 sets max. aantal herhalingen



SCISSORS

4 sets max. aantal herhalingen

ZONDAG

GYM WORKOUT 1-7 WEEK 1

1 MINUUT
RUST
TUSSEN
DE SETS

MAANDAG



SQUAT

3 sets van 8 tot 12 herhalingen



BENCH PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



SHOULDER PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



BURPEES

3 sets max. aantal herhalingen

DINSDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

WOENSDAG



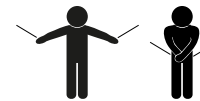
DEADLIFT

3 sets van 8 tot 12 herhalingen



SHOULDER PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



CABLE FLY

3 sets max. aantal herhalingen



BOX JUMPS

3 sets max. aantal herhalingen

DONDERDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

VRIJDAG



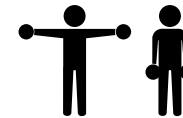
SQUAT

3 sets van 8 tot 12 herhalingen



SEATED ROW

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



SIDE RAISE

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



JUMPING JACKS

3 sets max. aantal herhalingen

ZATERDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

ZONDAG



DEADLIFT

3 sets van 8 tot 12 herhalingen



BENCH PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



SEATED ROW

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



BURPEES

4 sets max. aantal herhalingen

GYM WORKOUT 8-14 WEEK 2

1 MINUUT
RUST
TUSSEN
DE SETS

MAANDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

DINSDAG



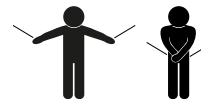
SQUAT

3 sets van 8 tot 12 herhalingen



SHOULDER PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



CABLE FLY

3 sets max. aantal herhalingen



JUMPING JACKS

3 sets max. aantal herhalingen

WOENSDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

DONDERDAG



DEADLIFT

3 sets max. aantal herhalingen



BENCH PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



SHOULDER PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



BURPEES

3 sets max. aantal herhalingen

VRIJDAG

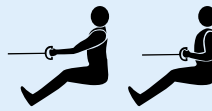
RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

ZATERDAG



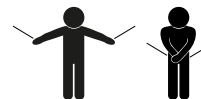
SQUAT

3 sets van 8 tot 12 herhalingen



SEATED ROW

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



CABLE FLY

3 sets max. aantal herhalingen



JUMPING JACKS

3 sets max. aantal herhalingen

ZONDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

GYM WORKOUT 15-21 WEEK 3

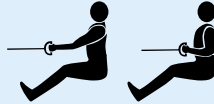
1 MINUUT
RUST
TUSSEN
DE SETS

MAANDAG



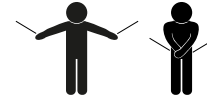
DEADLIFT

3 sets max. aantal herhalingen



SEATED ROW

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



CABLE FLY

3 sets max. aantal herhalingen



JUMPING JACKS

3 sets max. aantal herhalingen

DINSDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

WOENSDAG



SQUAT

3 sets van 8 tot 12 herhalingen



BENCH PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



SIDE RAISE

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



BOX JUMPS

3 sets max. aantal herhalingen

DONDERDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

VRIJDAG



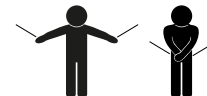
SQUAT

3 sets van 8 tot 12 herhalingen



SHOULDER PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



CABLE FLY

3 sets max. aantal herhalingen



JUMPING JACKS

3 sets max. aantal herhalingen

ZATERDAG

RUST, BUIK OF CARDIO naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining

ZONDAG



DEADLIFT

3 sets van 8 tot 12 herhalingen



BENCH PRESS

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



SEATED ROW

3 sets van 10 tot 15 herhalingen



BURPEES

4 sets max. aantal herhalingen



UITLEG
FITWORKOUT

BUIK WORKOUT [OPTIONEEL]



CRUNCH

*3 sets maximaal aantal herhalingen,
1 minuut rust tussen de sets*

- 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 NIET 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 af is gekomen beweeg je gecontroleerd terug naar de startpositie.



LEG RAISE

*3 sets maximaal aantal herhalingen,
1 minuut rust tussen de sets*

- Ga op je rug liggen met je handen onder je onderrug, ter bevordering 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.



MOUNTAIN CLIMBERS

*3 sets maximaal aantal herhalingen,
1 minuut rust tussen de sets*

- 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.



PLANKEN

*3 sets zolang mogelijk, 1 minuut
rust tussen de sets*

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



CARDIO WORKOUT [OPTIONEEL]



JUMPING JACKS

3 sets maximaal aantal herhalingen,
1 minuut rust tussen de sets

- 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.



BURPEES

3 sets maximaal aantal herhalingen,
1 minuut rust tussen de sets

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



AIR SQUAT

3 sets maximaal aantal herhalingen,
1 minuut rust tussen de sets

- Zet je voeten op heupbreedte neer en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat.
- Zak nu door je benen door een zitbeweging te maken: met je billen naar beneden. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Houd voor het evenwicht je armen recht vooruit.
- Zorg dat je benen een hoek van ongeveer 90 graden maken. Dit is parallel aan de grond.
- Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.



MOUNTAIN CLIMBERS

3 sets maximaal aantal herhalingen,
1 minuut rust tussen de sets

- 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.



UITLEG WORKOUT



AIR SQUAT

- Zet je voeten op heupbreedte neer en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat.
- Zak nu door je benen door een zitbeweging te maken: met je billen naar beneden. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Houd voor het evenwicht je armen recht vooruit.
- Zorg dat je benen een hoek van ongeveer 90 graden maken. Dit is parallel aan de vloer.
- Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.



PUSH-UP

Eventueel met de knieën op de grond ter vereenvoudiging.

- 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, je kijkt dus naar de vloer.
- Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je ellebogen te strekken. Belangrijk is dat je lichaam recht blijft tijdens de uitvoering van de oefening.
- Zodra je ellebogen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je ellebogen 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.



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.
- Houd dit ongeveer 20 tot 30 seconden vast per keer.



BURPEES

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



SPLIT SQUAT

- Zet je ene been voor je andere been door een grote stap naar voren te zetten. Richt je tenen recht vooruit.
- Houd je handen op je heupen en maak een squat-beweging (zie Dag 1): 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 de voeten niet naast elkaar, maar

houd de afstand tussen de voeten gedurende de oefening hetzelfde.



ZIJWAARTSE PUSH-UP

- Ga in opdrukpositie staan met je handen en voeten op de grond en doe een push up (zie Dag 1).
- Draai daarna je lichaam open naar links en strek je linkerarm in opwaartse richting.
- Kom weer in de beginpositie en herhaal met je andere kant.



WALL PRESS

- Ga tegenover een muur staan, op ongeveer 50 centimeter afstand, en plaats je handen op borsthoogte en schouderbreedte tegen de muur.

- Span je buikspieren aan, plaats je ellebogen in je zij en buig langzaam door je armen. Je blijft naar de muur kijken.
- Stop op het punt dat je gezicht bijna de muur raakt en keer terug naar de startpositie.



JUMPING JACKS

- 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.



JUMP SQUAT

- Zet je voeten op heupbreedte neer en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat.
- Zak nu door je benen door een zitbeweging te maken: met je billen naar beneden. Belangrijk is dat je knieën niet voorbij je tenen komen en dat ze

in de lijn van je tenen bewegen (iets naar buiten dus). Houd voor het evenwicht je armen recht vooruit.

- Spring nu omhoog en strek jezelf volledig uit.
- Land met licht gebogen knieën. Voorkomen te allen tijde dat je landt met gestrekte benen, ter voorkoming van knieblessures.



FEET-ELEVATED PUSH-UP

- In tegenstelling tot een gebruikelijke push-up steun je niet met de voeten op de grond, maar op een verhoogd platform zoals een stoel.
- Plaats je handen op de grond en zet je voeten op schouderhoogte op de verhoging.
- 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 verhoging.
- Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je ellebogen te strekken. Belangrijk is dat je lichaam recht blijft tijdens de uitvoering van de oefening.
- Zodra je ellebogen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je ellebogen beheerst te buigen.



TRICEPS DIPS

- Plaats je handen achter je rug, op de zitting van een 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.



CRUNCH

- 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 NIET 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 af is gekomen beweeg je gecontroleerd terug naar de startpositie.



WALL SIT

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



BACK EXTENSION

- 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 voor jezelf zo hoog mogelijk en laat je dan weer gecontroleerd zakken naar de startpositie. Laat je handen en tenen rusten op de grond.



SCISSORS

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



LUNGES

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



DIAMOND PUSH-UP

- Ga op je buik liggen. Druk je tenen in de grond, 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 ellebogen te strekken. Belangrijk is dat je lichaam recht blijft tijdens de uitvoering van de oefening.
- Zodra je ellebogen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je ellebogen beheerst te buigen.
- Zorg er voor dat je niet met je volledige lichaam op de vloer gaat liggen, maar tik met je neus de vloer zachtjes aan.



DONKEY KICK

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



GLUTE BRIDGE

- Ga op je rug op een matje liggen met je armen langs je lichaam. Zet je voeten plat op de grond en beweeg omhoog met je billen.
- Span je bil- en buikspieren aan en zak langzaam weer naar beneden.



COBRA

- Ga op je buik liggen en houd beide armen gestrekt langs je hoofd, je neus wijst naar beneden.
- Span je rug-, buik- en bilspieren aan zodat je benen, schouders en armen los kunnen komen van de grond.
- Echter, breng eerst het bovenlichaam van de grond, gevolgd door het liften van de benen, wanneer het bovenlichaam rust op de grond. Doe dit om en om.



PLANKEN

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

GYM WORKOUT



SQUAT

- Neem plaats bij een squatrek, neem de barbell op je bovenrug en houd deze vast. Zorg dat je ellebogen recht onder de barbell zijn.
- Zet je voeten op heupbreedte neer en wijs met je tenen een klein beetje naar buiten. Zorg dat je stevig en rechtop staat.
- Zak nu door je benen door een zitbeweging te maken: met je billen naar beneden. 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 minimaal een hoek van ongeveer 90 graden maken. Dit is parallel met de grond.
- Ga vanuit deze positie opnieuw langzaam omhoog naar de startpositie.



BENCH PRESS

- Ga liggen op een bench press bankje met je ogen ter hoogte van de barbell.
- Haal de barbell uit de houders en breng deze naar je borst, terwijl je de buik- en borstspieren aanspant en je ellebogen in je zij houdt.
- Pauzeer kort wanneer de barbell bij je borst is en breng de barbell weer omhoog naar de startpositie door je armen te strekken.



SHOULDER PRESS

- Ga zitten en neem in beide handen een gewicht, met de binnenkant van je pols naar voren wijzend op schouderhoogte.
- Begin met je ellebogen in een hoek van 90 graden en strek langzaam beide armen uit in opwaartse richting, totdat je ellebogen nog slechts licht gebogen zijn.
- Keer langzaam terug naar de startpositie.



BURPEES

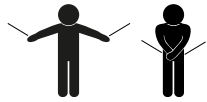
- Spreid je benen tot heupbreedte en hurk waarbij je op beide handen leunt.
- Spring vervolgens naar achteren met beide benen, kom weer terug in hurkpositie en spring omhoog. Houd je rug goed recht tijdens deze oefening.



DEADLIFT

- Ga met je benen op schouderbreedte voor de barbell staan.
- Maak een squat beweging en pak de barbell iets breder dan schouderbreedte vast.
- Houd je rug recht en je hoofd omhoog als je de stang oppakt.
- Wanneer de stang op kniehoogte is druk je je heupen naar voren.
- Wanneer je rechtop staat, zak je weer in omgekeerde volgorde naar de startpositie.





CABLE FLY

- Ga staan met je voeten op heupbreedte, buig je knieën licht en leun met je bovenlichaam iets naar voren.
- Pak de handvatten vast, spreid je armen en buig je ellebogen.
- Breng de handvatten naar elkaar toe zonder je armen te strekken of buigen.
- Span de borstspieren goed aan en ga beheerst terug naar de startpositie.



BOX JUMPS

- Ga tegenover een stevige verhoging staan, welke 30 tot 50 centimeter hoog is.
- Veer door je benen en spring met beide benen tegelijk op de verhoging. Zorg ervoor dat de knieën niet voorbij de tenen komen.
- Stap van de verhoging af en herhaal de voorgaande stappen.



SEATED ROW

- Neem plaats op een row-machine.
- Trek in de zit-positie het gewicht naar je toe en trek je schouderbladen samen. Pauzeer kort wanneer je handen bij de zijkant van je buik zijn.
- Breng nu je handen gecontroleerd terug naar de beginpositie door je armen te strekken.
- Houd gedurende de oefening je rug recht.



SIDE RAISE

- 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.



JUMPING JACKS

- 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.

Yay, het is eindelijk tijd om de keuken in te duiken en aan de slag te gaan met lekkere, slanke en gemakkelijke recepten! Kies elke dag jouw favoriete recept uit and let's get cooking. Zijn er bepaalde ingrediënten niet in het seizoen? Kies dan voor diepvries of ga voor een passend alternatief. Ook wanneer je iets niet lekker vindt, iets liever niet eet of kan/mag eten kun je dit vervangen voor een alternatief. Want onthoud, een lekkere en voedzame maaltijd hoeft niet ingewikkeld te zijn!



FIT RECIPES



HÜTTENKÄSE *quiche*

8 PORTIES

- × 1 teentje **knoflook** × ½ **rode ui**
- × ½ **paprika** × 150 gram **kastanjechampignons** × ½ el **kokosolie*** × 100 gram **spinazie**
- × 3 **eieren** × 100 gram **Hüttenkäse** × **Zout** en **peper** naar smaak

Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijd de knoflook, rode ui, paprika en champignons fijn. Verhit de kokosolie in een koekenpan en fruit de knoflook en ui. Voeg de overige groente toe en bak een paar minuten door. Voeg als laatste de spinazie toe, laat slinken en doe het groentemengsel in een ovenschaal. Klop de eieren los in een kom en voeg de Hüttenkäse, peper en zout toe. Verdeel het eimengsel over de groente in de ovenschaal en roer door. Bak de quiche in ongeveer 45 minuten gaar totdat de eieren gestold zijn. Lekker met een groene salade!

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **425 KCAL** | VET **24 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **10,5 GRAM** | VEZELS

6,5 GRAM | EIWITTEN **37,5 GRAM**



GEVULDE portobello

1 PORTIE

- × 2 portobello's × 1 el kokos-
of olijfolie* × 1 teentje knoflook
- × ½ rode ui × 1 tomaat
- × 2 zongedroogde tomaten
- × 50 gram spinazie
- × 1el Italiaanse kruiden
- × 50 gram feta × Zout en
peper naar smaak

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **343 KCAL** | VET **22,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **22 GRAM** | VEZELS

6,5 GRAM | EIWITTEN **15 GRAM**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de steeltjes van de portobello en leg ze met de holle kant naar boven in een ovenschaal. Pers de knoflook, snipper de ui en snijd de tomaten in blokjes. Zet een wok of koekenpan op het vuur en verhit de kokosolie. Fruit de ui en knoflook en voeg daarna de tomaat en spinazie toe. Bak kort door en breng op smaak met Italiaanse kruiden en eventueel zout en peper. Verdeel het groentemengsel over de portobello helften. Verbrokkel de feta over de groente en schuif de portobello's in de oven voor 20 minuten. Lekker met courgettespaghetti of een groene salade.



Eiwrap

MET KIPFILET EN AVOCADO

1 PORTIE

- × 2 eieren × Scheutje melk
- × 1 el peterselie × 100 gram gerookte kipfilet
- × ½ avocado × ½ paprika
- × 50 el roomkaas light
- × Handje rucola × Zout en peper naar smaak

Klop de eieren los in een kom. Voeg de melk, zout, peper en peterselie toe. Verhit een druppje olijfolie in een koekenpan. Giet het eimengsel in de pan en verdeel gelijkmatig over de hele pan. Wacht tot de bovenkant van het ei goed gestold is en draai om. Laat nog even kort doorbakken. Ga ondertussen verder met het snijden van de kipfilet, avocado en paprika. Leg de eiwrap op een bord en besmeer de wrap met roomkaas light. Verdeel de kipfilet, avocado, paprika en rucola over de wrap en rol op.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **487 KCAL** | VET **33,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **10 GRAM** | VEZELS

6 GRAM | EIWITTEN **34 GRAM**

Tip! Ook lekker met zalm ipv kipfilet!



“MAC 'N

cheese”

MET BACON

1 PORTIE

- × 100 gram **bloemkool**
- × ½ el **olijfolie** × 1 teentje **knoflook** × ½ **ui** × 25 ml **kookroom light** × 30 gram **geraspte 30+ kaas** × 75 gram **bacon** × 1 el **verse peterselie**
- × **Zout** en **peper** naar smaak

Snijd de bloemkool in roosjes. Zet een pan water op het vuur en kook de bloemkool circa 5 minuten. Giet de bloemkool af in een vergiet. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan. Pers de knoflook en snipper de ui fijn en fruit aan in de pan. Voeg de bloemkool toe en bak 2 minuten mee. Voeg ook de kookroom, geraspte kaas, zout en peper toe en roer door. Verhit ondertussen een droge koekenpan op het vuur en bak de bacon. Serveer de bloemkool-macaroni met de bacon en verse peterselie.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **345 KCAL** | VET **22 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **8,5 GRAM** | VEZELS

3,4 GRAM | EIWITTEN **26,5 GRAM**



Biefstuk

SALADE

1 PORTIE

- × 1 biefstuk × ½ el olijfolie
- × ½ courgette × 75 gram
- bladsla of spinazie × 1 bosui
- × 50 gram cherrytomaten
- × ½ avocado
- × 1 el balsamicoazijn
- × Zout en peper naar smaak

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **409 KCAL** | VET **25,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **11 GRAM** | VEZELS

8 GRAM | EIWITTEN **30 GRAM**

Haal de biefstuk uit de koelkast en laat even rusten. Snijd de courgette in lange dunne plakken. Verhit ondertussen een grillpan op het vuur met olijfolie. Grill de courgetteplakken lichtbruin in de grillpan. Zet de gegrilde courgette even aan de kant en doe opnieuw olijfolie in de grillpan. Dep de biefstuk droog met keukenpapier en bak naar gewenste gaarheid in de grillpan. Haal de biefstuk uit de pan en laat even rusten in aluminiumfolie. Snijd ondertussen de bosui fijn, halveer de cherrytomaten en snijd de avocado. Maak het bord op met rucola of spinazie, bosui, cherrytomaten, avocado en de gegrilde courgette. Snijd de biefstuk in reepjes en verdeel samen met de balsamicoazijn over het bord. Breng eventueel verder op smaak met zout en peper.



Andijvie

STAMPPOT MET FALAFEL

1 PORTIE

- × 175 gram **knolselderij**
- × 100 gram **falafel**
- × Scheutje **magere melk**
- × 175 gram **andijvie**
- × ½ tl **nootmuskaat**
- × 1 el **azijn**
- × 15 gram **walnoten***
- × **Zout en peper** naar smaak

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil en snijd de knolselderij in stukken. Kook de knolselderij gaar in ongeveer 15 minuten. Controleer met een vork of de knolselderij gaar is en giet het water af. Doe de falafel in een ovenschaal en bak 10 minuten in het midden van de oven (tenzij de verpakking anders aangeeft). Verwarm de melk kort in een pannetje. Pureer de knolselderij met een stampet of staafmixer, voeg geleidelijk de warme melk toe en stamp tot een romige massa. Meng de andijvie door de puree en roer goed door. Breng op smaak met nootmuskaat, peper, zout en azijn. Serveer de andijviestamppot met de falafel en walnoten.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **408 KCAL** | VET **22 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **29 GRAM** | VEZELS

17 GRAM | EIWITTEN **15 GRAM**



GEVULDE paprika

1 PORTIE

- × 1 **rode paprika** × 75 gram **ui**
- × 100 gram **champignons**
- × 100 gram **courgette** × 125 gram **mager rundergehakt**
- × 75 gram **mais** × 1 el **Herbs & Spices, Oriental rub*** × 30 gram **geraspte 20+ kaas**

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de paprika doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snijd de ui, champignon en courgette in blokjes. Zet een koekenpan op het vuur en bak het gehakt samen met de ui en courgette. Voeg later de mais, champignons en kruiden toe en bak 5 minuten door. Plaats de paprika in een ovenschaal en verdeel hier het gehaktmengsel over en bestrooi met kaas. Bak de paprika's 10 minuten in de oven. Lekker met een groene salade of bloemkoolrijst!

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **465 KCAL** | VET **18,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **30 GRAM** | VEZELS

8 GRAM | EIWITTEN **43 GRAM**



Zalm

MET AVOCADO SALSA

1 PORTIE

- × 125 gram **zalmfilet**
- × 75 gram **Smart Cooking Spray***
- × 2 el **Herbs & Spices, African Rub***
- × ½ **avocado**
- × 1 **tomaat**
- × ½ **ui**
- × 1 **limoen** (sap)
- × 100 gram **courgette**
- × **Zout** en **peper** naar smaak

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **499 KCAL** | VET **35 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **21,5 GRAM** | VEZELS

9,5 GRAM | EIWITTEN **29 GRAM**

Spray de zalmfilet in met Smart Cooking Spray en bestrooi met Herbs & Spices. Zet voor 20 minuten weg in de koelkast. Halveer de avocado en ontpit. Maak met een vork de avocado fijn in een kom. Snijd de tomaat en ui fijn. Voeg de tomaat, ui, limoensap en zout en peper toe aan de avocado en meng goed door elkaar. Draai met een spiraalsnijder mooie slierten van de courgette, of snijd ze in dunne reepjes met een kaasschaaf en zet even weg. Verhit een (gril)pan en bak de zalm naar wens. Bak ondertussen de courgette voor 2 - 3 minuten in een pan, schep regelmatig om. Verdeel de courgette op een bord, leg de zalm hierop en top het af met de avocado salsa.

Tip! Ook lekker met grapefruit!

Kipfilet

ROLLETJES

1 PORTIE

- × 1 el **ketjap** × 1 tl **gember**
- × 1 teentje **knoflook**
- × 1 tl **honing**
- × 125 gram **kipfilet**
- × 1 **wortel** × 4 **bosui**
- × 100 gram **courgette**
- × ½ **rode paprika**
- × **Herbs & Spices, Crazy Cajun***
- × **Smart Cooking Spray***
- × **Zout** en **peper** naar smaak

Meng de ketjap, gember, geperste knoflook, honing, zout en peper in een kom. Laat de kip hierin marineren. Snijd ondertussen de wortel, bosui, courgette en paprika in dunne reepjes van ongeveer 10 cm lang en een halve cm breed. Kruid de groente met de Herbs & Spices in een kom. Spray een koekenpan in met Smart Cooking Spray. Bak de kipfilet goudbruin in de pan. Snijd daarna de kip in 5 dunne plakjes. Verdeel de groente over de kipfilet plakjes en rol deze op. Zet vast met een prikker. Laat bakken in de pan voor ongeveer 10 minuten.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **400 KCAL** | VET **11 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **32 GRAM** | VEZELS

5 GRAM | EIWITTEN **42 GRAM**

Tip! Lekker met groente spaghetti of bloemkoolrijst!



Aubergine

SCHOTEL

1 PORTIE

- × ½ aubergine
- × Smart Cooking Spray*
- × 1 grote tomaat
- × 150 ml tomaten passata
- × 1 teentje knoflook
- × 1 tl kokosbloesemsiiker*
- × 1 tl balsamicoazijn
- × 1 tl gedroogde basilicum
- × 125 gram gerookte kipfilet
- × 40 gram geraspte 20+ kaas
- × 100 gram Smart Pasta*
- × Zout en peper naar smaak

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **405 KCAL** | VET **7,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **29,5 GRAM** | VEZELS

9 GRAM | EIWITTEN **49,5 GRAM**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de aubergine in plakken van 1 cm. Spray een (gril)pan in met Smart Cooking Spray en grill de aubergine. Meng ondertussen de passata, geperste knoflook, kokosbloesemsiiker, balsamicoazijn en basilicum in een kom. Voeg zout en peper toe naar smaak. Snijd de tomaat in dunne plakken en de gerookte kipfilet in blokjes. Pak een kleine ovenschaal en beleg deze met de aubergine, tomaat, kipfilet en als laatst een laagje saus. Top af met de kaas. Zet de schotel in de oven en bak voor ongeveer 15-20 minuten. Bereid ondertussen de Smart Pasta volgens de verpakking. Serveer apart op een bord met de aubergine-pasta ernaast.

Tip! Geen Smart Pasta in huis? Ga dan voor spaghetti van groente of bloemkoolrijst.



ITALIAANSE

frittata

1 PORTIE

- × **Smart Cooking Spray***
- × 250 gram **Italiaanse wokgroente**
- × 100 gram **hamblokjes**
- × 3 **eieren**
- × 40 gram **Hüttenkäse**
- × **Zout** en **peper** naar smaak

Spray een pan in met Smart Cooking Spray en wok de groente 5 minuten.

Klopt de eieren los en voeg de Hüttenkäse, hamblokjes, peper en zout toe. Schenk het ei op de groente en laat met de deksel op de pan op laag vuur in 8 tot 10 minuten stollen. Keer om en laat nog 2 - 3 minuten bakken.

Tip! Je kunt het eimengsel ook in een oven-schaal laten stollen, dan hoef je het geheel niet om te draaien.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **476 KCAL** | VET **27 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **15 GRAM** | VEZELS

4 GRAM | EIWITTEN **41 GRAM**



Kip-pesto

UIT DE OVEN

1 PORTIE

- × 125 gram **kippendijfilet**
- × 200 gram **groene aspergetips**
- × 35 gram **groene pesto**
- × 50 gram **roomkaas light**
- × 1 teentje **knoflook** × $\frac{1}{2}$ **ui**
- × 100 gram **cherrytomaten**
- × 10 gram **pijnboompitten**
- × **Smart Cooking Spray*** × **Zout** en **peper** naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de kipfilet in stukjes. Bestrooi met zout en peper en bak in de pan met Smart Cooking Spray totdat de stukjes goudbruin zijn. Mix de pesto met de roomkaas light. Snijd de ui in grove stukken en halveer de cherrytomaten. Plaats de kip in een ovenschaal samen met de ui en cherrytomaten. Bedek de kip met het pestomengsel. Schuif de ovenschaal in de oven en bak 20-30 minuten. Verhit een koekenpan met Smart Cooking Spray, pers de knoflook en bak samen met de aspergetips voor 5 minuten. Rooster ondertussen de pijnboompitjes in een droge koekenpan. Leg de kip op een bord met de aspergetips ernaast. Top af met de pijnboompitjes.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **496 KCAL** | VET **28 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **18,5 GRAM** | VEZELS

6 GRAM | EIWITTEN **38 GRAM**

Tip! In plaats van de groene aspergetips kun je ook broccoli gebruiken.

Courgette

MET TONIJN

1 PORTIE

- × 160 gram **tonijn*** × 1 teentje **knoflook** × 2 el **rode pesto** × 1 el **crème fraîche light** × 200 gram **courgette** × 40 gram **ui**
- × 50 gram **rode paprika** × 1 el **kokosolie*** × 30 gram **feta** × **Zout en peper** naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de courgette, snijd deze doormidden en hol de courgette met een lepel uit. Doe de kokosolie in de pan en laat dit smelten. Snijd intussen de ui fijn. Als de pan warm genoeg is voeg je de knoflook en ui toe en fruit deze aan. Snijd de paprika in blokjes en voeg deze samen met de tonijn toe aan de pan. Voeg als laatste de crème fraîche en de rode pesto toe en roer dit goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de tonijn over de uitgeholde courgette. Snijd vervolgens de feta in kleine blokjes en strooi dit over de courgette met tonijnvulling. Plaats de courgette vervolgens voor 20 minuten in een voorverwarmde oven.

Tip! Om het lekker pittig te maken kun je chilipeper aan het gerecht toevoegen.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE
ENERGIE **509 KCAL** | VET **28 GRAM** |
Koolhydraten **16,5 GRAM** | VEZELS
5 GRAM | EIWITTEN **48,5 GRAM**



Gamba's

MET GEROOSTERDE POMPOEN

1 PORTIE

- × 125 gram **gamba's**
- × 200 gram **pompoen** × ½ **ui**
- × 1 teentje **knoflook**
- × 1 tl **komijnpoeder**
- × 1 tl **paprikapoeder**
- × ½ tl **kaneel** × 1 el **olijfolie***
- × 30 gram **cashewnoten**
- × 100 gram **sla** × **Zout** en **peper** naar smaak

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de pompoen en snijd in kleine stukjes. Voeg de pompoen, olie en kruiden toe en meng goed. Leg de pompoen op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster voor ongeveer 30 minuten in de oven. Bak ondertussen de gamba's met de knoflook in de pan. Rooster de cashewnoten. Verdeel de sla op een bord en leg hier de geroosterde pompoen bovenop. Serveer de gamba's bovenop de pompoen met de geroosterde cashewnoten.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **469 KCAL** | VET **30 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **30 GRAM** | VEZELS

7,5 GRAM | EIWITTEN **25 GRAM**



Witlof

OVENSCHOTEL

1 PORTIE

- × 100 gram **witlof**
- × **Smart Cooking Spray***
- × 40 gram **mozzarella**
- × 100 gram **hamblokjes**
- × 35 gram **roomkaas light**
- × 35 gram **crème fraîche light**
- × 100 gram **courgette**
- × 1 tl **Herb & Spices, Garlic & Pepper***

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de courgette en snijd in blokjes. Maak de witlof schoon, verwijder de harde kern en snijd vervolgens in stukjes. Spray een kleine ovenschaal in met Smart Cooking Spray en leg als eerste de courgette in de schaal. Leg hier bovenop de hamblokjes en dan de gesneden witlof. Voor de saus meng je de roomkaas light met de crème fraîche light en Herbs & Spices en verdeel dit over de witlof. Snijd als laatste de mozzarella in plakken en leg dit er als topping bovenop. Plaatst de ovenschaal in het midden van de oven en bak dit in ca. 20 minuten gaar.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **432 KCAL** | VET **30,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **16,5 GRAM** | VEZELS

3,5 GRAM | EIWITTEN **35 GRAM**



Courgetti

MET ZALM EN ROQUEFORT

1 PORTIE

- × ½ **courgette**
- × 100 gram **zalm**
- × 60 gram **champignons**
- × ½ **rode ui**
- × 25 gram **roquefort**
- × 25 ml **crème fraîche light**
- × **Zwarte peper** naar smaak

Snijd met een spiraalsnijder of kaasschaaf de courgettes in lange slierten. Verhit kokosolie in een wok. Snijd de champignons in plakjes en bak deze in de wok. Snijd de gerookte zalm klein en bak deze mee met de champignons. Voeg vervolgens de crème fraîche light en de roquefort eraan toe. Laat dit voor ongeveer 2 minuten pruttelen op laag vuur. Snijd de rode ui in halve ringen, zo dun mogelijk, en voeg dit toe aan de pan samen met de crème fraîche en de courgette. Zet het vuur uit en roer dit voorzichtig door elkaar. Voeg naar smaak zwarte peper toe aan het gerecht.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **510 KCAL** | VET **37,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **13 GRAM** | VEZELS

4 GRAM | EIWITTEN **31,5 GRAM**



Kip-ananas

OVENSCHOTEL

1 PORTIE

- × 80 gram **doperwten**
- × 30 gram **ananas** × 80 gram **rode paprika** × 50 ml **melk** × 25 gram **geitenkaas** × 1 el **roomkaas light** × 1 el **pijnboompitten**
- × 2 **eieren** × 75 gram **kipfilet**
- × Snufje **Herbs & Spices, Crazy Cajun** × **Smart Cooking Spray***
- × **Zout** en **peper** naar smaak

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **521 KCAL** | VET **27 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **22,5 GRAM** | VEZELS

7 GRAM | EIWITTEN **44 GRAM**

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de kip in blokjes en marineer deze met Herbs & Spices. Vet een koekenpan in met Smart Cooking Spray en bak hierin de kip goudbruin. Doe de kip vervolgens in een ingevette ovenschaal. Snijd de ananas en de paprika in blokjes en meng dit met de doperwten. Leg de groenten vervolgens op de kip. Snijd de geitenkaas in stukjes en verdeel dit samen met de pijnboompitten over de groenten. Klop de eieren los samen met de melk en roomkaas light, breng verder op smaak met zout en peper en schenk dit vervolgens over de groenten. Bak de ovenschotel in 45 minuten gaar in het midden van de oven.



Tonijn

BURGER

1 PORTIE

- × 90 gram **tonijn** × ¼ **limoen**
- × ½ **rode ui** × ½ **ei-eiwit**
- × 1½ el **panko** of **broodkruim**
- × 1 tl **kappertjes**
- × ½ el **kokosolie** *
- × 1 el **sojasaus**

Rasp met een fijne rasp de schil van de limoen en pers de vrucht uit. Snijd vervolgens de kappertjes fijn en doe dit samen met de tonijn, rode ui, het eiwit en de limoenrasp in een keukenmachine of kneed in een kom tot het lijkt op een gehaktmengsel. Voeg de panko, peper, en zout toe en kneed er een burger van. Verhit de kokosolie in de pan en bak de burger in 6 minuten aan beide kanten bruin. Voeg de sojasaus toen en bak de burgers tot ze een goudbruin kleurtje hebben.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **470 KCAL** | VET **22,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **29,5 GRAM** | VEZELS

4 GRAM | EIWITTEN **35 GRAM**

Tip! Lekker een frisse salade



Wrap

PIZZA

1 PORTIE

× 100 gram **mager rundergehakt** × 40 gram **ui** × 150 gram **champignons** × 50 gram **cherrytomaten** × 1 **Smart wrap*** of **meergranen wrap** × 25 gram **Smart Pizzasaus*** of **tomatensaus** × 20 gram **geraspte 20+ kaas**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak het gehakt in een pan. Snijd ondertussen de ui in ringen, de champignon in dunne plakjes en tomaat in kleine partjes. Besmeer de wrap met de pizza- of tomatensaus. Verdeel hierover het gehakt, champignon, tomaat en ui. Strooi de kaas over de pizza en bak 6-8 minuten in het midden van de oven.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **499 KCAL** | VET **21,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **30 GRAM** | VEZELS

8,5 GRAM | EIWITTEN **45,5 GRAM**



Pasta

MET GARNALEN

1 PORTIE

- × 70 gram **Smart Pasta***
- × 100 gram **garnalen**
- × 40 ml **chilisaus** (woksaus)
- × 50 gram **courgette**
- × 40 gram **rode paprika**
- × 1 teentje **knoflook**
- × 1 **sjalot** × 50 gram **wortel**
- × 20 gram **taugé**
- × 1 el **olijfolie*** × 1 **ei**

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE **449 KCAL** | VET **25,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **18 GRAM** | VEZELS

7 GRAM | EIWITTEN **33 GRAM**

Zet een pan met water op het vuur en breng dit aan de kook. Bereid de Smart Pasta volgens de verpakking. Snijd de wortel in reepjes en kook dit even kort voor het wokken. Snijd ondertussen de courgette, paprika en sjalot in blokjes. Doe de kokosolie in de pan samen met de knoflook en ui en fruit dit aan. Voeg de garnalen toe en bak deze tot ze licht roze zijn. Voeg de paprika, courgette, wortel en taugé toe en wok 5 minuten mee. Voeg vervolgens de Smart Pasta en chilisaus toe en meng goed door. Wok nog even voor 1 à 2 minuten op zacht vuur. Bak in de tussentijd nog een eitje in de pan voor bij het gerecht.



Taco

SALADE

1 PORTIE

× 100 gram **mager rundergehakt** × 1 tl **Herbs & Spices, Crazy Cajun*** × 100 gr **cherrytomaten** × 1 **bosui** × 25 gram **mais** × 150 gram **gemengde ijsbergsla** × ½ **Smart Wrap*** of **meergranen wrap** × 30 gram **geraspte 20+ kaas** × 50 gram **kidneybonen** × **Smart Cooking Spray*** × **Zout** en **peper** naar smaak

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE
ENERGIE **473 KCAL** | VET **20 GRAM** |
Koolhydraten **28 GRAM** | VEZELS
9,5 GRAM | EIWITTEN **42,5 GRAM**

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de wrap in repen en daarna in driehoekjes. Spray in met Smart Cooking Spray en breng op smaak met zout en peper. Bak in 6 tot 8 minuten goudbruin in de oven. Meng ondertussen het gehakt met de Herbs & Spices en bak in een pan. Verwarm op het laatst de kidneybonen en mais mee voor 5 minuten. Snijd ondertussen de cherrytomaten door de helft en de bosui in ringetjes. Leg de wrap driehoekjes op een bord en verdeel hier de sla over. Schep hier het gehaktmengsel op en bestrooi met de cherrytomaten en bosui. Verdeel op het laatst de kaas over het geheel.

Tip! Als je een hele Smart Wrap bereidt, heb je meteen een heerlijke snack voor morgen. Lekker met wat salsasaus!



HEB JE VRAGEN? NEEM CONTACT MET ONS OP:



MAIL
INFO@BODYENFITSHOP.NL



BEL
0513-683068



LIVE CHAT
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 Het Fitplan is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Body & Fit.

Het Fitplan van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Body & Fit is niet verantwoordelijk voor eventuele onjuiste of ontbrekende gegevens, evenmin voor handelingen die mogelijkterwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

BODY&FIT[®]