

BODY&FIT®

GET FIT!

MET
WORKOUTS
VOOR
8
WEKEN

**Spiere
plan**

voor vrouwen

- ▶ 7 DAGMENU'S
- ▶ 4 WEKEN MEAL PREP

68



46



INHOUD

- 4 Ga ervoor!
- 6 Producten
- 8 Goed om te weten
- 14 Een goed begin
- 16 Primaire spiergroepen
- 18 Tips & tricks

TRAININGS-SCHEMA'S

- 20 Week 1
- 26 Week 2
- 31 Week 3
- 37 Week 4
- 41 Week 5
- 47 Week 6
- 51 Week 7
- 56 Week 8

74



26



DAILY MENUS

64 Dag 1

66 Dag 2

68 Dag 3

70 Dag 4

72 Dag 5

74 Dag 6

76 Dag 7

MEAL PREP

80 Week 1

84 Week 2

87 Week 3

91 Week 4





ER



GA VOOR!

En blijf gemotiveerd

Kijk jij ook altijd naar die jaloersmakende foto's op social media? Killer abs, een strak lijf of een motiverende transformatie. Vanaf nu is dit ook voor jou mogelijk! Start vandaag nog met ons Spierenplan en werk aan een fitter en strakker lijf!

Met het Spierenplan ga je in acht weken tijd aan de slag met jezelf. Het zal niet altijd makkelijk zijn en soms zou je misschien liever willen opgeven, maar we beloven je dat dit het allemaal waard is. Uit-

eindelijk zal je jezelf verbazen met het behaalde resultaat. Je voelt je energiek, je zit lekkerder in je vel en je zelfvertrouwen groeit. Dus waar wacht je nog op? Start vandaag!

Dit plan bestaat uit acht weken en hierin leggen we de basis. Het plan bevat trainingsschema's voor 8 weken, een weekmenu, meerdere mealprep menu's, een logboek, tips & tricks en nog veel meer. Bovendien geven we je

een korte uitleg over voeding in combinatie met het trainen van je spieren. Gebruik dit plan als een handboek om jouw doelen te verwezenlijken!

Natuurlijk zijn we heel erg benieuwd naar je vorderingen. Deel dit via Facebook of Instagram. Heb je tijdens het volgen van het Spierenplan vragen, dan kan je altijd contact opnemen via de mail: spierenplan@bodyenfitshop.nl

AANBEVOLEN producten



1 tot 3
shakes
per dag

1

WHEY PERFECTION

Stimuleert de vetvrije spiermassa. Het is de perfecte eiwitbron om je dag mee te starten en om te nemen voor en na de training. Whey Perfection bevat de hoogst mogelijke kwaliteit ultra gefilterde Whey Proteïne Concentraat, Whey Proteïne Isolaat en Whey Hydrolisaat en di- en tri peptides.

Neem voor
de training
1 dosering



2 capsules
bij het
ontbijt

3

MARINOL OMEGA-3

Omega-3 vetzuren zijn essentiële vetzuren waar het lichaam niet zonder kan, zeker niet in tijden van zware lichamelijke arbeid. Marinol Omega-3 bevat EPA en DHA en is goed voor de hersenen, het hart en voor de instandhouding van de normale bloeddruk. Tegenwoordig bevat onze voeding veelal te weinig Omega-3, daarom is suppletie gewenst!

2

WOMEN'S PRE-WORKOUT

De multifunctionele high end pre-workout waarop jij hebt gewacht. Jouw ijzersterke metgezel tijdens een zware training met 17 ingrediënten die jou precies geven wat je nodig hebt. Met onder andere BCAA's, Vitamine B, L-Carnitine en groene thee.





1 capsule
bij het
ontbijt

4

MULTI WOMEN

De Super Multi voor fitte en actieve vrouwen. Multi Women bevat alle vitamines (totaal van A tot Z), mineralen en antioxidanten die je nodig hebt. Daarnaast bevat Multi Women ook speciale enzymen, groente-, fruit-, kruiden- en superfood ingrediënten. 365 dagen per jaar in topvorm. 1 tablet per dag is al voldoende!

5

SMART BAR

Onze Smart Bar bevat slechts 145 kcal en is een uitstekende en smakelijke keuze in jouw low carb- of eiwitdieet. De Smart Bars bevatten de beste eiwitten uit Whey Isolaat en Milk Protein. Elke Smart Bar reep bevat maar liefst 15 gram eiwitten. Neem als aanvulling op de voeding dagelijks 1 of 2 repen.



6


SMART PROTEIN PANCAKES

Dit is echt verreweg de lekkerste eiwitrijke pannenkoek die je hebt geproefd! De pannenkoek bevat naast veel eiwitten ook hoogwaardige koolhydraten zoals oats en boekweit. De pannenkoeken zijn zeer gemakkelijk te bereiden en ideaal als lunch of diner. Daarnaast zijn ze perfect om mee te nemen voor onderweg!





GOED
OM TE
WETEN



EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK! CHECK ONZE INFORMATIE OVER TRAINING, VOEDING EN DE EXTRA ACHTERGRONDINFORMATIE VOOR EEN FLITSENDE START.

START MET EEN WARMING-UP

Iedere training zal bestaan uit een warming-up van zeven minuten met behulp van een crosstrainer. We raden aan een laag tot matig tempo te hanteren. Een hartslag van 90 slagen per minuut is een goede richtlijn. Het doel is om warm te worden en het lichaam zowel fysiek als mentaal voor te bereiden op de aankomende belasting. Indien je moe begint te raken is het aan te raden het tempo iets te verlagen, zodat er niet onnodig kracht en energie wordt verspilt.

OEFENINGEN

De frequentie gedurende het gehele Spierenplan bestaat uit drie sets van 15 tot 20 herhalingen. De intensiteit zal ongeveer 60% van 1RM bedragen.

1RM staat voor 1 repetitie maximaal, met andere woorden het maximale gewicht dat je kunt verplaatsen met 1 herhaling. Bij een 1RM is het vanzelfsprekend van belang

dat deze technisch goed uitgevoerd wordt. Aangezien het voor beginners niet aan te raden is om de grens van 1RM op te zoeken door middel van uit te proberen, wordt dit gewicht geschat door middel van de 1RM submaximaal test. Dit houdt in dat je een gewicht kiest bij een bepaalde oefening en daar het maximale uit haalt. Aan de hand van die gegevens en de tabel op pagina 10 kun je een schatting maken van de 1RM.


Zeker tijdens de eerste week adviseren wij om niet minder dan 15 herhalingen per set te hanteren, zodat de spieren niet te snel belast worden en er eerst nadruk kan worden gelegd op de uitvoering van de oefening. Indien er belang bij is kan het aantal herhalingen gedurende het Spierenplan worden verlaagd naar ongeveer 10 tot 15 herhalingen. Belangrijk is dat de uitvoering in orde is en het lichaam gewend is aan de belasting.

Ook kan er gekozen worden voor een progressieve overload. Dit houdt in dat het gewicht [% van 1RM] iedere set iets wordt verhoogd en het aantal herhalingen verlaagd.

VOORBEELD:

Set 1: 15 tot 20 herhalingen op 60% van 1RM

Set 2: 12 tot 15 herhalingen op 65% van 1RM

Set 3: 10 tot 12 herhalingen op 70% van 1RM 

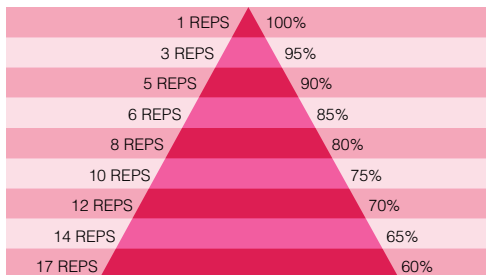
SQUAT, DEADLIFT EN BENCH PRESS ZIJN DE BASISOEFENINGEN VAN DIT SPIERENPLAN.

► Vaak wordt dit trainingsprincipe met name gehanteerd bij de compound oefeningen, ofwel de samengestelde oefeningen waarmee je meerdere spiergroepen aanspreekt. In dit Spierenplan zijn dit hoofdzakelijk de oefeningen squat, deadlift en bench press. Deze oefeningen zijn de basis van het Spierenplan. De overige oefeningen zijn isolatie oefeningen, welke een minder aantal spiergroepen aanspreken. De compound oefeningen zetten relatief snel massa aan. De isolatie oefeningen kan je zien als ondersteunende oefeningen en zorgen voor de puntjes op de i.

Wanneer de uitvoering onder de knie is en bekend is wat de oefening met je lichaam doet kan er eventueel gerouleerd worden met de oefeningen. Check je zelfgemaakte veranderingen in je sportschema eventueel bij een fitnessinstructeur om fouten in het schema en overbelasting en/of blessures te voorkomen.

VOEDING

Om te bepalen welke voeding noodzakelijk is, is het belangrijk om te weten wat je onderhoud is. Je onderhoud is het aantal kilocalorieën [kcal = energie] dat je lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. Dit aantal kcal verbrandt je lichaam en wanneer je eet op onderhoud zal je niet aankomen en niet afvallen. Wat je onderhoud exact is kan je via verschillende websites berekenen. Hier komen een aantal variabelen bij kijken, zoals je stofwisseling, activiteitsniveau, lichaamsgewicht, vetvrije massa, leeftijd en geslacht. Je onderhoud is niet exact te berekenen. Het gegeven getal is een richtlijn. Gedurende het Spierenplan kan je de calorie-inname aanpassen wanneer je merkt dat je lichaam meer of minder calorieën nodig heeft om op hetzelfde gewicht te blijven.



Om spiermassa op te bouwen dien je meer calorieën binnen te krijgen dan dat je lichaam verbrandt. Op deze manier creëer je een calorie-overschot. Een gezonde richtlijn met betrekking tot het overschot is 200 tot 300 kcal.

Voorbeeld Een vrouw van 18 jaar van 1.70 meter lang en 70 kilo heeft een gemiddeld activiteitsniveau (3 op schaal van 1-5). Haar onderhoud zit op ongeveer 1900 kcal. Om spiermassa aan te komen zal haar inname ongeveer 2100 tot 2200 kcal moeten zijn.

Vanzelfsprekend is het belangrijk om te weten wat de bron van de calorieën is. Met name koolhydraten, eiwitten en vetten spelen een belangrijke rol met betrekking tot je voeding.

Koolhydraten leveren je lichaam energie en zijn noodzakelijk voor het creëren van spiermassa. Goede bronnen van koolhydraten zijn volkoren producten, havermout en bijvoorbeeld zoete aardappel.

Eiwitten leveren ook energie. Daarnaast spelen eiwitten een belangrijke rol in het spierherstel. De belasting tijdens het sporten zorgt voor kleine scheurtjes in de spieren [microtrauma]. Dit resulteert in spierpijn. Om de spieren goed te laten herstellen en om



OM JE SPIEREN NA EEN TRAINING GOED TE LATEN HERSTELLEN, ZIJN EIWITTEN NODIG. JE VINDT ZE BIJVOORBEELD IN VLEES, VIS EN EIERN.

► progressie te boeken is eiwit nodig. Eiwitten vind je in kip, biefstuk, vis, eiwitsupplementen en natuurlijk eieren.

Vetten zijn een belangrijke bron van energie en vitamines. Daarnaast zorgen vetten voor een belangrijke isolatielaag. Gezonde vetten vind je in avocado en vis.

Voedingsvezels zijn zeer belangrijk voor de stoelgang. Je vindt ze onder andere in groente, fruit en haverhout.

Water Van alle voedingsstoffen hebben we water het meeste nodig: zonder water is geen leven mogelijk. Water dient onder andere als smeermiddel bij de samentrekking tussen de spieren. Daarnaast zorgt water voor het

transport van voedingsstoffen.

Water krijg je uiteraard binnen door het drinken van water, maar ook door het eten van groente en fruit.

Vitamines zijn nodig voor het normaal functioneren van ieder dierlijk organisme op aarde.

Mineralen zijn onmisbare bouwstoffen voor het skelet, cellen en weefsel.

Iedere voedingsstof levert een aantal calorieën:

KOOLHYDRATEN - 4 kcal per gram.

VETTEN - 9 kcal per gram.

EIWITTEN - 4 kcal per gram.

VOEDINGSVEZELS - 2 kcal per gram.





“MOTIVATION
IS WHAT GETS YOU
STARTED,
HABBIT
IS WHAT KEEPS YOU
going”

EEN GOED BEGIN ...

OM DIT SPIERENPLAN EN DE ACHTERLIGGENDE GEDACHTE TE KUNNEN BEGRIJPEN, ZULLEN WE HIER EEN AANTAL BASISFACTOREN EN -BEGRIPPEN BEHANDELEN.

SPIERPIJN is het gevolg van overbelasting van de spieren. Wanneer spieren belast worden, zal een microtrauma optreden. Microtrauma is een duur woord voor scheurtjes in de spieren.

SPIERHERSTEL

Om deze scheurtjes in de spieren te laten herstellen spelen voeding en rust een grote rol. Wanneer je voeding dermate toereikend is en je zorgt voor voldoende rust voor je lichaam, zullen de spieren herstellen. Gemiddeld heb je 48 tot 72 uur nodig om volledig te herstellen. Dit is afhankelijk van de training, het herstelvermogen en de mate waarin het lichaam reeds getraind is.

SPIERGROEI

Resultaat is dat de spieren sterker zijn dan voorheen, ook wel supercompensatie genoemd. Hierdoor zal er spierhypertrofie optreden, een duur woord voor spiergroei.

OVERTRAINING

Wanneer het lichaam niet goed genoeg kan herstellen, kan er in het ergste geval overtraining ontstaan. In plaats van supercompensatie zal dan het tegenovergestelde gebeuren: de kracht en belastbaarheid van de spieren zal afnemen: spieratrofie. Indien de rust en/of voeding niet toereikend is, zal dit het geval zijn.

ENERGIE (KILOCALORIEËN) (KCAL) wordt gedefinieerd als het vermogen om arbeid te leveren. Een man heeft gemiddeld 2500 kcal per dag nodig en een vrouw gemiddeld 2000 kcal.

EET VERSPREID OVER DE GEHELE DAG

Sla geen eetmomenten over maar eet meerdere keren per dag. Op deze manier kom je gemakkelijker aan al je voedingsstoffen en gaat het eten je minder snel tegenstaan.

NEEM VOLDOENDE RUST

Je lichaam voldoende rust gunnen is erg belangrijk, zeker wanneer je begint met krachttraining. Je lichaam moet wennen aan de zware belasting en moet genoeg tijd krijgen om volledig te kunnen herstellen om zo blessures te voorkomen.

Daarnaast is voldoende rust en slaap ook nodig om het plan vol te kunnen houden, hierdoor heb je meer energie en ben je veel gemotiveerder!

Het sportschema zal bestaan uit afwisselend trainings- en rustdagen. Rust zorgt ervoor dat je spieren niet overbelast raken en je optimaal herstelt. Daarnaast is het belangrijk dat je de spieren niet overbelast door ze dagenlang achtereenvolgend te belasten. Je spieren hebben 48 tot 72 uur nodig om volledig te herstellen.

DRINK GEEN ALCOHOL

Het is aan te raden om alcohol voorlopig even te laten staan. Alcohol wordt namelijk direct na het drinken opgenomen in het bloed. Dit houdt in dat als je tijdens het nuttigen van alcohol ook eet, de alcohol vertraagd wordt opgenomen, maar ook dat het voedsel minder snel wordt verteerd en je lichaam eerst de alcohol opneemt en gebruikt. Daarnaast bevat alcohol veel calorieën en ben je de volgende dag vaak minder gemotiveerd om gezond te eten en te bewegen. Ook is alcohol niet goed voor het herstel van je spieren na een zware workout.



PRIMAIRE

DELTOÏDEUS ①

De dikke, driehoekige spier die om de schouder heen ligt

OEFENINGEN



② TRAPEZIUS

De ruitvormige spier bovenop de rug

OEFENINGEN



PECTORALIS ③

De borstspieren, bestaande uit pectoralis major [grote borstspier] en pectoralis minor [kleine borstspier]

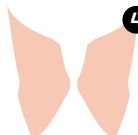
OEFENINGEN



④ LATTISIMUS DORSI

De brede rugspier

OEFENINGEN



⑤ GLUTEUS

De bilspieren, bestaande uit gluteus maximus [grote bilspier] en gluteus minimus [kleine bilspier]

OEFENINGEN



⑥ HAMSTRINGS

De achterdijbeenspieren

OEFENINGEN



SPIERGROEPEN



BICEPS 7

De tweekoppige bovenarmspier, aan de voorkant van de arm

OEFENINGEN



TRICEPS 8

De driehoofdige armstrekker, aan de achterkant van de arm

OEFENINGEN



ABDOMINALS 9

De buikspieren

OEFENINGEN



QUADRICEPS 10

De vierkoppige bovenbeenspier, aan de voorkant van het been

OEFENINGEN



KUITEN 11

De spiergroep aan de achterkant van het onderbeen

OEFENINGEN



TIPS & *tricks*

- Zorg voor een gecontroleerde beweging. Maak gebruik van een gewicht dat je gedurende de gehele set onder controle kunt houden. "Control the weight, don't let the weight control you".
- Laat het gewicht langzaam zakken [excentrische contractie] voor een maximale spierprikkel. Een goede richtlijn is een excentrische contractie van ongeveer drie seconden.
- Varieer met het aantal herhalingen en de volgorde van de oefeningen. Gewenning is het laatste wat je wil. Gewenning beperkt de spierprikkel en zorgt voor het stagneren in de progressie.
- Cardio is erg goed voor het uithoudingsvermogen, maar kan niet gezien worden als vervanger van een benen-training, omdat het weinig effect heeft op het vergroten van de spiermassa
- Zorg voor voldoende nachtrust. Slaap zeven tot negen uur per nacht voor een optimale gezondheid. Tijdens je slaap herstelt je lichaam en maakt het groeihormoon aan, welke een belangrijke rol speelt in het vergroten van spiermassa.



CHEATEN

- Voeding is erg belangrijk om resultaten te boeken. Betekent dit dan dat je nooit eens mag cheaten? Het antwoord is nee. Een cheat meal zorgt ervoor dat je het voedingsschema beter kan volhouden. Daarnaast kan een cheat meal je stofwisseling een boost geven. Je zet je lichaam als het ware aan het werk, nadat het een tijd op de automatische piloot heeft gewerkt.

GO TOGETHER

- Samen sporten kan motiverend werken. Daarnaast kan je net die ene herhaling extra maken wanneer je een spotter als assistent hebt. Ook gezelligheid is niet te onderschatten, sporten moet een plezier zijn!

CONTROL THE WEIGHT,
DON'T LET THE WEIGHT
CONTROL YOU!

WEES REALISTISCH

- Reclames, tijdschriften en billboards geven een vertekend beeld. Deze foto's worden vaak bewerkt en zijn niet representatief voor het merendeel van de vrouwen. Een doel stellen is erg belangrijk, maar zorg dat dit doel haalbaar is zodat je gemotiveerd blijft.

DRINK VOLDOENDE

- Tijdens het sporten verlies je vocht. Zorg er daarom voor dat je altijd een shakebeker of bidon meeneemt naar de sportschool om het vochtgehalte van je lichaam weer op peil te brengen.



GET FIT!

WEEK






1



training

MAANDAG borst, schouders & triceps

Iedere warming-up zal bestaan uit 7 minuten op de crosstrainer met een hartslag van ongeveer 90 slagen per minuut.

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS 	3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
FLY'S 	3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DUMBBELL SHOULDER PRESS 	3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
SIDE RAISES 	3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN 	3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets



TIP

Heb jij onze Natural Flavouring al geprobeerd?
In een handomdraai geef je je kwark, dranken of havermout
een heerlijke smaak. En dat geheel zonder suiker!
Natural Flavouring is verkrijgbaar in 9 verschillende smaken.



DINSDAG rust



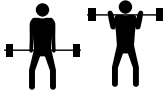


WOENSDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DEADLIFT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

training

DONDERDAG rust

VRIJDAG rug, biceps & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SEATED ROW		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
BICEPS BARBELL CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets









TIP

Neem een shakebeker gevuld met een dosering eiwitpoeder mee naar de sportschool voor na het trainen. Zo heb je altijd je post-workout shake bij de hand.

ZATERDAG rust

ZONDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DONKEY KICKBACKS		3 sets van 10 tot 15 herhalingen per been		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HIP THRUST		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ADDUCTOR		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDUCTOR		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets










WEEK

2

training

MAANDAG rust

DINSDAG borst, schouders & triceps

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MACHINE CHEST PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PEC DECK		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
FRONT RAISES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
TRICEPS KICKBACK		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets



WOENSDAG rust

DONDERDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LEG PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LUNGES		3 sets van 10 tot 15 herhalingen per been	Eventueel verzwaren met dumbbells	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
STANDING CALF RAISE		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

training



VRIJDAG rust

ZATERDAG rug biceps & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BEND OVER ROW		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
BICEPS BARBELL CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

ZONDAG rust



WEEK

3

training




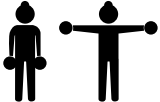



MAANDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HIP THRUST		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ADDUCTOR		3 sets van 10 tot 15 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDUCTOR		3 sets van 10 tot 15 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

DINSDAG rust

WOENSDAG borst, schouders & triceps

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
FLY'S		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
SIDE RAISES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets



TIP

Vergeet niet elke dag voldoende water te drinken. Vind je dit lastig? Probeer dan eens onze Smart Flavour Drops. Zo maak je van water een heerlijke smaakvolle dorstlesser.



THERE'S
ALWAYS
TIME FOR
exercise



DONDERDAG rust

VRIJDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
LEG PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DEADLIFT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDUCTOR		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ADDUCTOR		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

TIP

We hebben allemaal wel een oefening die we minder leuk vinden om te doen. Probeer deze dan niet als laatste te doen maar begin er mee. Zo ben je er vanaf en hoeft je er de rest van de training ook niet meer tegenop te zien.



ZATERDAG *rust*

ZONDAG *rug, biceps & buik*

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SEATED ROW		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
BEND OVER ROW		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
BICEPS DUMBBELL CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets



TIP

Stel voor jezelf tussentijdse doelen. Deze zijn makkelijker te behalen en zo blijf je gemotiveerd. Heb je een doel bereikt dan kan je jezelf belonen met bijvoorbeeld een nieuwe sportoutfit of een leuk (kook)boek.

The background of the page is a light pink color with abstract, flowing splatters of a darker pink ink. The splatters are concentrated in the upper and middle sections, creating a sense of movement and depth. The overall aesthetic is clean and modern.







WEEK

4

training

MAANDAG rust

DINSDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
DEADLIFT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HIP THRUST		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 10 tot 15 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 10 tot 15 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets



WOENSDAG rust

DONDERDAG borst, schouders & triceps

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MACHINE CHEST PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PEC DECK		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
FRONT RAISES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
TRICEPS KICKBACK		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

TIP




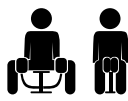




Wanneer je fanatiek gaat sporten kunnen voedingssupplementen niet ontbreken in je dagelijkse eetpatroon. Het is dan ook verstandig om een multi (Women's Multi) en visolie (Marinol Omega-3) als aanvulling te gebruiken.



VRIJDAG rust

ZATERDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LEG PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDUCTOR		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ADDUCTOR		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LUNGES		3 sets van 10 tot 15 herhalingen	Eventueel verzwaren met dumbbells	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

ZONDAG rust








WEEK

5

training

MAANDAG *rust, biceps & buik*

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SEATED ROW		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
BICEPS DUMBBELL CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

DINSDAG *rust*



TIP

Heb je veel last van je spieren na een zware training? Zorg dan dat je voldoende eiwitten (aminozuren) binnenkrijgt na een training. Amino Perfection is daar een handig voorbeeld van. Zo krijg je op een gemakkelijke manier extra aminozuren binnen.






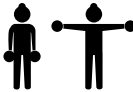

WOENSDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HIP THRUST		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DONKEY KICKBACKS		3 sets van 10 tot 15 herhalingen per been		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

DONDERDAG rust

training

VRIJDAG borst, schouders & triceps

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
FLY'S		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
SIDE RAISES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
TRICEP HORSE KICKBACK		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets



TIP

Ben je veel onderweg en heb je altijd haast? Dan is onze Smart Protein Drink echt wat voor jou! Smart Protein Drink zit in een handige kant-en-klaar verpakking, is verkrijgbaar in heerlijke smaken en bevat maar liefst 15 gram eiwit per pakje.



ZATERDAG rust

ZONDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
DEADLIFT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LEG PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HIP THRUST		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DONKEY KICKBACKS		3 sets van 10 tot 15 herhalingen per been		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LUNGES		3 sets van 10 tot 15 herhalingen	Eventueel verzwaren met dumbbells	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets



A vibrant red background featuring a dynamic, swirling pattern of ink splatters. The splatters are most concentrated in the center and upper right, creating a sense of movement and energy. The overall color palette is a range of reds, from deep magenta to bright, almost white highlights where the ink is most dense.






WEEK

6

training

MAANDAG rust

DINSDAG rug, biceps & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BEND OVER ROW		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
BICEPS DUMBBELL CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets zo lang mogelijk		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets









TIP

Heb je lekkere trek, maar wil je toch niet echt cheaten? Snack dan eens met onze Protein Chips.



WOENSDAG rust

DONDERDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HIP THRUST		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DONKEY KICKBACKS		3 sets van 10 tot 15 herhalingen per been		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
STANDING CALF RAISE		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

training



VRIJDAG rust

ZATERDAG borst, schouders & triceps

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MACHINE CHEST PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
FLY'S		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
FRONT RAISES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

ZONDAG rust







The background of the page is a light pink color with abstract, flowing splatters of a darker pink ink. The splatters are organic and fluid, creating a sense of movement and depth. The overall aesthetic is clean and modern.

WEEK

7

training

MAANDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DEADLIFT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDUCTOR		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ADDUCTOR		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

DINSDAG rust



WOENSDAG rug, biceps & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
SEATED ROW		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
BICEPS DUMBBELL CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets









TIP

Heb je zin in een lekkere verantwoorde knabbel?
Probeer dan eens onze Protein Snack Mix! Met de lekkerste
lucht geroosterde eiwitrijke bonen, pitten en fijne kruiden.

training

DONDERDAG rust






VRIJDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HIP THRUST		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DONKEY KICKBACKS		3 sets van 10 tot 15 herhalingen per been		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
STANDING CALF RAISE		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets



ZATERDAG rust

ZONDAG borst, schouders & triceps

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PEC DECK		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
SIDE RAISES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
TRICEP HORSE KICKBACK		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

TIP

Er zijn verschillende tempo's waarin je oefeningen kan doen. Het meest voorkomende tempo is 1-2, dit betekent dat je in 1 seconde de beweging maakt en in 2 seconden terug. Om je lichaam een andere prikkel te geven kan je ook in tempo variëren. Bijvoorbeeld 2-4, waardoor je door het lagere tempo meer uithoudingsvermogen van je spieren vraagt.



A person wearing a red hoodie is running on a treadmill in a gym. The scene is captured from a low angle, focusing on the person's legs and feet. The background is slightly blurred, showing the gym environment. A large, semi-transparent red graphic is overlaid on the image, containing the text 'WEEK 8'.







WEEK

8

training

MAANDAG rust

DINSDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
LEG PRESS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DEADLIFT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DONKEY KICKBACKS		3 sets van 15 tot 20 herhalingen per been		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
LUNGES		3 sets van 10 tot 15 herhalingen per been	Eventueel verzwaren met dumbbells	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets



WOENSDAG rust

DONDERDAG rug, biceps & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SEATED ROW		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
BEND OVER ROW		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
BICEPS DUMBBELL CURL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
PLANKING		3 sets tot falen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

VRIJDAG rust

training



ZATERDAG benen, billen & buik

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
DEADLIFT		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
HIP THRUST		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
ABDOMINAL		3 sets van 15 tot 20 herhalingen	60% van 1RM	1 tot 1½ minuut rust tussen de sets
CRUNCHES		3 sets van 15 tot 20 herhalingen		1 tot 1½ minuut rust tussen de sets

ZONDAG rust



Ben jij een echte zoetekauw? Vervang dan op een verantwoorde manier suiker voor No Sugar On-the-go! Handige tabletjes van stevia en erythitol die eenvoudig oplossen in koffie, thee en zelfs koude dranken.

SET YOUR GOALS

and don't
stop until you
get there!

Ben je ook zo blij met de vorderingen die je maakt? Heb je de smaak te pakken en ben je nog lang niet van plan om te stoppen? Goed om te horen dat je zo gemotiveerd bent. De eerste acht weken heb je volbracht. Het zal niet altijd even makkelijk zijn geweest, maar je hebt het gehaald! De afgelopen weken heb je gewerkt aan een basis. Je hebt

een goede techniek aangeleerd en je hebt gelet op je voeding. Na acht weken zijn we geëindigd met het maken van 20 herhalingen op 60% van 1RM. Je denkt misschien en nu? Je kunt dit plan gewoon doortrekken en de volgende acht weken de intensiteit aanpassen naar 12 herhalingen op 70% van 1RM. We wensen je heel veel succes met het vervolg!



DAILY MENUS



Naast het harde trainen mag natuurlijk ook je voeding niet onderschat worden bij het bereiken van je doel.

Steeds vaker hoor je de stelregel voorbij komen dat voeding 70% of zelfs meer bepaalt en je training 30%. Met de juiste voeding kun je ontzettend veel bereiken! Omdat dit vooral in het begin erg lastig kan zijn, hebben we dagmenu's voor je opgesteld. Makkelijk en overzichtelijk zodat

je direct aan de slag kunt! In totaal vind je zeven verschillende dagmenu's die je kunt gebruiken tijdens dit plan. Daarnaast hebben we nog vier mealprep schema's van ieder vijf dagen toegevoegd zodat je - ook wanneer je weinig tijd hebt - de juiste keuzes kunt maken.



DAG

1

ONTBIJT

Havermout met pindakaas

TUSSENDOOR

Clean Protein bar*

LUNCH

Volkorenbrood met
geitenkaas

TUSSENDOOR

Banaan met een halve
eetlepel Pindapasta.*

AVOND

Eiwrap met kip

TUSSENDOOR

150 gram magere kwark
met 50 gram vers fruit en
een handje noten*

HAVERMOUT MET PINDAKAAS

30 gram **havermout*** |
2 eetlepels **pindakaas-
poeder*** | 250 ml **amandel-
melk*** | 1 **banaan** |
1 tl **lijnzaad*** | 1 handje
Whey Isolaat Crispies*

Meng de avond voor gebruik de havermout, twee eetlepels pindakaaspoe-
der en 250 ml melk in een kommetje en zet deze in de koelkast. Zo kunnen de pin-
dakaaspoe-der en havermout weken en zal het voor een romige, dikkere pap zorgen. Snijd de volgende ochtend de banaan in dunne partjes. Voeg de banaan, lijnzaad en Whey Isolaat Crispies toe aan de havermout.



TIP

Wil je liever
warme
havermout?
Verwarm het
dan simpelweg
nog even in de
magnetron.

* Verkrijgbaar bij Body&Fit

Daily menu

VOLKORENBROOD MET GEITENKAAS

2 **boterhammen** | 20 gram
smeerbare geitenkaas |
Handje **rucola** | 1 **peer** |
Klein handje **walnoten*** | 2 tl
honing*

Besmeer de boterhammen met geitenkaas en leg daarop de rucola. Schil vervolgens de peer en snijd deze in lange dunne plakjes. Leg de peer bovenop de rucola en strooi de walnoten en honing er over.



EIWRAP MET KIP

2 **eieren** | 50 ml **magere melk** | ½ el **verse bieslook**, gesneden | 2 tl **kokosolie*** | 2 el **hüttenkäse** | 60 gram **kip-filet** | 2 **bosuien**, gesneden | 30 gram **rucola/veldsla mix** | **Zout** en **peper** naar smaak

Klop de eieren los in een kom en roer daarna de magere melk en de bieslook erdoorheen. Verhit de kokosolie in een koekenpan. Doe de helft van het ei-beslag in de koekenpan en zet het vuur laag. Draai de eiwrap om wanneer de bovenkant bijna helemaal gestold is en bak nog even kort. Maak de andere eiwrap op dezelfde wijze. Leg de eiwraps op een bord en verdeel de hüttenkäse, kipfilet, bosui en rucola/ veldsla mix in het midden van de eiwrap. Voeg zout en peper naar smaak toe. Vouw eerst de zijkanten naar binnen en rol daarna de eiwraps op.



FACT

De Clean Protein bar is een Low Carb bar.

De bar bevat een hoog gehalte aan proteïne, weinig koolhydraten en echt een minimum aan suikers. Het is ook geschikt als maaltijdvervanger in een 'low carb dieet'.

ONTBIJT

Pannenkoeken* met
vers fruit

TUSSENDOOR

Appel

LUNCH

Wrap met gerookte zalm

TUSSENDOOR

$\frac{1}{4}$ komkommer
met hummus

AVOND

Springrols

TUSSENDOOR

Brownie

PANNENKOEKEN MET VERS FRUIT

100 gram **pannenkoeken-
mix*** (American protein
pancakemix) | 160 ml **water**
| 1 el **kokosolie*** of **Smart
Cooking Spray*** | 2 handjes
blauwe bessen en **aardbeien**

Meng de pannenkoeken-
mix met het water en mix
het geheel goed door. Vet
een pan in met kokosolie of
Smart Cooking Spray en laat
de pan heet worden. Zodra
de pan warm is maak je van
het beslag twee grote of vier
kleine pannenkoeken. Halveer
de aardbeien. Maak het af
met de blauwe bessen en de
aardbeien



WRAP MET GEROOKTE ZALM

1 **meergranen wrap** |
15 gram **roomkaas light** |
20 gram **gerookte zalm** |
15 gram **rucola** | $\frac{1}{4}$ **kom-
kommer** | Snufje **peper**

Besmeer de wrap met
roomkaas en voeg peper
naar smaak toe. Beleg deze
vervolgens met de gerookte
zalm. Snijd de komkommer in
stukjes en leg deze ook in de
wrap, samen met de rucola.
Rol de wrap op en smullen
maar!

Daily menu

SPRINGROLLS

1 **kipfilet** | 1 el **sojasaus** |
1 teentjes **knoflook**, geperst
Smart Cooking Spray* |
4 **rijstvellen** [toko] |
½ **rode paprika**, in reepjes |
¼ **komkommer**, in reepjes |
1 **bosui**, gesneden | ½ **wortel**,
in reepjes |

DIP: GEZONDE PINDASAU

[4 el **Pindakaaspoeder***
met 2 el **water**] of **sojasaus**

Snijd de kipfilet in reepjes en marineer in sojasaus en knoflook. Doe de kipfilet in de koelkast en laat minstens een half uur intrekken. Spray een pan in met Smart Cooking Spray en bak de kipfilet goudbruin. Doe warm water in een laag bord en week de rijstvellen om de beurt een ½ minuut in het water totdat ze zacht aanvoelen. Leg een rijstvel op een droog bord of snijplank. Leg een aantal reepjes kip, paprika, komkommer, bosui en wortel in het midden van het rijstvel. Vouw dan de

buitenzijden van het rijstvel naar binnen en rol deze voorzichtig op als een soort loempia. Doe dit ook bij de overige rijstvellen. Maak daarna een gezonde pinda dip door pindakaaspoeder te mengen met water of dip de springrolls in sojasaus.

TIP

Vervang de kip ook eens voor gepelde gamba's!
Bak de gamba's even kort met een teentje knoflook en voeg toe aan de springroll.

BROWNIE

1 maatschep **chocolade Whey Perfection*** | 1 el **Pure Cacao poeder*** | ½ tl **bakpoeder** | 100 ml **magere melk**

Mix alle ingrediënten tot een glad beslag. Zet het schaaltje zo'n anderhalve minuut in de magnetron op volle sterkte. Kijk zelf even of anderhalve minuut inderdaad lang genoeg is, dit kan per magnetron verschillen. Hoe langer in de magnetron, hoe 'droger' de brownie.



DAG 3

ONTBIJT

Havermout-banaan
pannenkoek

TUSSENDOOR

Clean Protein Bar*

LUNCH

2 boterhammen met
hüttenkäse en gebakken ei

TUSSENDOOR

2 Superfood Wafels* met
Pindapasta*

AVOND

Pasta met broccoli, zalm
en roomkaas

TUSSENDOOR

Coconut protein taartje

VOOR HET SLAPEN GAAN

150 gram magere kwark
met een handje gojibessen*
en een el lijnzaad*



2 BOTERHAMMEN MET HÜTTENKÄSE EN GEBAKKEN EI

2 volkoren **boterhammen** |
30 gram **hüttenkäse** | Handje
rucola | 2 **eieren** | 2 tl **kokosolie*** | **Peper** en **zout**

Besmeer de boterhammen met hüttenkäse en verdeel de rucola over beide boterhammen. Breek de eieren boven een kom en mix goed door elkaar tot een egale massa. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en voeg het eimengsel toe. Als de eieren gestold zijn, peper en zout naar smaak toevoegen en aan de boterhammen toevoegen.

HAVERMOUT-BANAAN PANNENKOEK

90 gram **vloeibare ei-eiwitten*** | 1 **ei** | 30 gram **havermout*** | ½ **banaan** | 1 maatschep **Whey Perfection Vanille*** | ½ el **kokosolie***

Mix de ei-eiwitten samen met het hele ei in een kommetje. Voeg de havermout, halve banaan en de Whey Perfection toe. Mix alles goed door elkaar en bak het in de kokosolie. Als de pannenkoek aan de bovenkant gestold is, kun je het omdraaien en de andere kant bakken. Bak tot het beslag op is. Lekker met vers fruit, jam of noten.

Daily menu

PASTA MET BROCCOLI, ZALM EN ROOMKAAS

50 gram **volkoren pasta** |
200 gram **broccoli** | ½ el
kokosolie* | 1 moot **zalm**
[100 gram] | 2 el **roomkaas**
light | **Peper** en **zout**

Kook de pasta volgens de verpakking. Snijd vervolgens de broccoli in roosjes en kook ze beetgaar in ongeveer 5 minuten. Verhit ondertussen kokosolie in een koekenpan. Bak de zalm aan beide kanten. Giet de pasta af en meng de roomkaas er doorheen. Serveer de pasta op een bord met de zalm en broccoli. Voeg naar smaak peper en zout toe.



COCONUT PROTEIN TAARTJE

1 **Clean Protein Bar*** | **Smart Cooking Spray*** | 4 el **mage-re kwark** | 2 **aardbeien**

Snijd de Perfection Bars door de helft. Leg de helften op een stuk bakpapier en leg ze voor een ½ minuut in de magnetron. Laat even kort afkoelen. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 graden en spray twee siliconen muffinvormpjes in met Smart Cooking Spray. Bekleed de muffinvormpjes met de Perfection Bar, zorg dat het vormpje volledig bedekt is. Doe de taartjes 10 minuten in de oven. Laat ze goed afkoelen en haal ze uit de vormpjes. Verdeel de kwark en aardbeien over de taartjes en genieten maar!

TIP

Geen tijd om het Coconut Protein Taartje klaar te maken? No Worries! Eet dan je Clean Protein Bar gewoon zo op.

Met de Smart Cooking Spray, kun je bakken en braden zonder overvloedige calorieën of vet. Makkelijk, snel en anti-aanbak.



ONTBIJT

Havermout* met
appel en kaneel

TUSSENDOOR

Appel met 1 el Pindapasta*

LUNCH

Protein crackers* met
groente omelet

TUSSENDOOR

Plakjes kipfilet en 6 plakjes
kornkommer

AVOND

Koolvis curry

TUSSENDOOR

Micelar Casein shake* met
250-300 ml water.

**HAVERMOUT MET
APPEL EN KANEEL**

50 gram **havermout*** | 200 ml **amandelmelk*** of **magere melk** | ½ **appel** | 15 gram **rozijnen** | 2 el **lijnzaad*** | ½ tl **kaneel** | 1 maatschep **Whey Perfection Vanille***

Breng de havermout samen met de melk en lijnzaad aan de kook. Snijd ondertussen de appel in kleine stukjes. Zodra het mengsel gaat koken voeg je de kaneel, een handje rozijnen en het grootste gedeelte van de appel toe. Laat de havermout nog zo'n 2 minuten doorkoken terwijl je goed blijft roeren. Doe de havermoutpap in een kom en roer het eiwitpoeder er door. Leg de rest van de appel, lijnzaad, kaneel en rozijnen op de havermoutpap.

**PROTEIN CRACKERS
MET GROENTE
OMELET**

1/2 el **kokosolie** | 4 **kastanje champignons**, gesneden | 1/2 **paprika**, gesneden | 2 **eieren** | Scheutje **magere melk** | 1 el verse **peterselie** | 25 gram **geitenkaas**, geraspt | **Zout** en **peper** naar smaak | 2 **Protein Crackers***

Verwarm de kokosolie in een koekenpan. Bak de champignons en de paprika op middelhoog vuur. Klop ondertussen de eieren los in een kom met een vork. Voeg de magere melk, peterselie, geitenkaas, zout en peper toe en roer nogmaals door. Verdeel het eimengsel over de groente in de pan en laat de eieren stollen op middelhoog vuur. Draai de omelet om wanneer de bovenkant volledig is gestold. Snijd de omelet en beleg de Protein Crackers.

Daily menu

KOOLVIS CURRY

50 gram **zilvervlies rijst***
| 125 g **broccoli**, in kleine
roosjes | 150 g **koolvis** | $\frac{1}{4}$ el
kerriepoeder | Snufje **zout**
en **peper** | $\frac{1}{2}$ el **olijfolie** | 1
bosui - in stukjes gesneden
| $\frac{1}{2}$ **rode peper** - in dunne
ringetjes gesneden | 50 ml
kookroom light

Kook de rijst volgens de
verpakking. Kook de broccoli
in een pan met ruim kokend
water in 3 tot 4 minuten
beetgaar. Giet af in een vergiet
en laat uitlekken. Snijd
de vis in blokjes van zo'n 3
cm en kruid deze met zout

en kerriepoeder. Verhit de
wok en schenk de olie erin en
verwarm. Leg de stukken vis
in de pan en bak onder af en
toe omscheppen voor zo'n 2
tot 3 minuten. Schep dan de
broccoli, bosui en rode peper
door de vis en bak het geheel
nog een minuutje door. Voeg
de kookroom toe en roer het
geheel nog heel even door.
Schep de rijst op het bord en
serveer met de curry.



TIP

Extra vezels
aan je shake of
tussendoortje
toevoegen?
Probeer dan
eens Chiazaad
poeder! Fijn
gemalen en mild
van smaak.

VARIATIE

*maak de curry ook
eens met een andere
vissoort zoals zalm of
pangarijsfilet*



ONTBIJT

Overnight havervlokken*
met rozijnen*

TUSSENDOOR

Groene Smoothie

LUNCH

2 boterhammen met omelet

TUSSENDOOR

½ komkommer met
1 el Pindapasta*

AVOND

Pasta met avocadosaus

TUSSENDOOR

Voor het slapen gaan
200 gram magere kwark
met een handje noten*



OVERNIGHT HAVERVLOKKEN MET ROZIJNEN

50 gram **havervlokken***
| 30 gram **rozijnen*** |
150 ml **amandelmelk*** |
Sap van ½ **citroen** | 1 **appel**
| 1 el **bijnpollen***

Doe de havervlokken en rozijnen in een kom of een glazen pot en voeg de melk toe en roer goed door. Dek af en laat het een nacht in de koelkast staan zodat het kan weken.

De volgende dag voeg je het citroensap toe en roer je het vervolgens nog een keer goed door.

Snijd de appel in kleine partjes en leg op de havervlokken. Bestrooi met de bijnpollen.

GROENE SMOOTHIE

100 gram **spinazie** |
1 **banaan** | 1 glas **water** |
1 theelepel **chlorella poeder***
| ½ maatschep **Whey Perfection vanille***

Snijd de banaan in stukjes. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot er een glad geheel ontstaat. Schenk de smoothie in een glas.



Daily menu

2 BOTERHAMMEN MET OMELET

2 **volkoren boterhammen** |
3 **eieren** | $\frac{1}{2}$ tl **kerrievoeder**
| 1 **paprika** | 2 tl **kokosolie*** |
 $\frac{1}{2}$ **ui** | 1 **tomaat**

Klop de eieren los in een kom en voeg de kerrievoeder toe. Snijd de paprika in blokjes en roer door het eimeng-



TIP

Geen zin in brood? Probeer dan ook eens onze Protein Crackers.

sel. Verwarm 1 tl kokosolie in een koekenpan. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn en fruit deze kort in de koekenpan. Doe het eimengsel in de pan. Laat het ei volledig stollen op middelhoog vuur. Beleg de boterhammen met de omelet

PASTA MET AVOCADOSAUS

100 g **sperziebonen** |
 $\frac{1}{2}$ el **olijfolie** | $\frac{1}{2}$ teentjes
knoflook | $\frac{1}{2}$ **ui** | 75 g **vol-
koren pasta** | $\frac{1}{2}$ **avocado** | 1
el **magere kwark** | sap van $\frac{1}{4}$
limoen | 90 g **andijvie** | **peper**
en **zout** naar smaak

Zet twee pannen met water op het vuur, waarvan één voor de pasta is en de andere voor de saus. Was en snijd de sperziebonen intussen in stukjes. Kook ze zo'n 2 minuten tot zo helder groen van kleur worden. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en

voeg de sperziebonen toe. Snijd de knoflook en de ui fijn en voeg deze toe aan de sperziebonen en laat deze 10 minuten rustig bakken. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng in een schaalteje de avocado met de magere kwark en het limoensap tot een saus. Voeg peper en zout naar smaak toe. Als de sperziebonen bijna gaar zijn, voeg je de andijvie toe en laat deze nog 2 minuten meebakken. Giet de spaghetti af en meng de avocadosaus en de groenten erdoor.

Variatie: Gebruik ook eens onze Smart Pasta voor je pastagerichten.



ONTBIJT

Mugcake met cacao

TUSSENDOOR

Handje noten*

LUNCH

Pindapasta Wentelteefjes

TUSSENDOOR

Handje noten*

AVOND

Rijst met groente en
beefreepjes

**VOOR HET SLAPEN
GAAN**

Micelar Casein shake*
met 250 ml water



MUGCAKE MET CACAO

1 kleine **banaan** | 1 **ei** | 20 gram **Ultra Fine Oats*** | 1 el **honing*** | 1 el **cacao*** | **Kaneel** naar smaak | 1 tl **bakpoeder** | ½ tl **kokosolie*** | 2 grote gevulde lepels **Griekse yoghurt (0% vet)** | Een handje **blauwe bessen** | **Natural Flavouring** aantal druppels naar smaak

Prak de banaan in een kom. Breek het ei boven de kom en meng dit met de banaan. Voeg de Ultra Fine Oats, honing, cacao, kaneel en bakpoeder toe en roer totdat het één glad geheel is. Vet een mok in met kokosolie. Doe het beslag in de mok en zet de mok vervolgens in de magnetron tot de cake niet meer omhoog komt. Voor de zekerheid kun je met een satéprikker controleren of het deeg nog nat is van binnen.

Pas op dat je de mugcake niet te lang in de magnetron laat, dan is de kans er dat hij droog wordt. Draai de mok om op een bordje, zodat de cake uit de mok komt. Meng de blauwe bessen, Natural Flavouring en de Griekse yoghurt en serveer dit bij de cake.



TIP

Heb je onze Low Carb Muffins al geprobeerd? Gebakken door onze ambachtelijke bakker en ideaal als tussendoortje! Met 10 gram eiwit per muffin en slechts 1½ gram suiker.

Daily menu

PINDAPASTA WENTELTEEFJES

2 sneetjes **volkorenbrood** |
1 el **Crunchy Pindakaas*** |
1 ei | 100 ml **melk** | **Smart
Cooking Spray***

Besmeer één kant van het brood met pindakaas en leg de andere boterham er op. Breek een ei boven een diep bord en kluts het ei. Voeg de melk bij het ei en nogmaals goed klutsen. Leg de dubbele boterham in het bord en laat even 'weken'. Keer de bodem om en doe hetzelfde met de andere kant van de boterham. Je zal merken dat het ei in het brood trekt en er geen ei in het bord overblijft. Verhit ondertussen een koekenpan en spray deze in met Smart Cooking Spray. Leg dan de boterham in de pan en bak goudbruin. Draai de wentelteefjes om en bak ook de andere zijde. Naar smaak kun je zout, kruiden of kaneel toevoegen.

RIJST MET GROEN- TEN EN BIEFREEPJES

50 gram **zilvervliesrijst*** |
½ el **kokosolie*** | 125 gram
biefstuk | 150 gram **peultjes**
| 1 ui | 1 **paprika** | 1 teentje
knoflook | 1 el **sojasaus**

Kook de rijst gaar zoals op de verpakking aangegeven. Verhit ondertussen de kokosolie in een wok. Snijd de biefstuk in reepjes. Snijd de ui en paprika in stukjes. Bak de biefreepjes samen met de groente en de fijn gesneden knoflook 5 minuten aan. Voeg de sojasaus toe en bak nog even kort mee. Serveer de rijst met de biefreepjes en groentemix.



TIP

Probeer onze High Protein Wafers eens. Een krokant koekje met zachte vulling. Net even anders dan een eiwitreep of shake.

ONTBIJT

Kwarkbrood met
peer/noten vulling

TUSSENDOOR

Appel

LUNCH

Wrap met kipfilet en pesto

TUSSENDOOR

2 Protein Crackers* met 15 gram hüttenkäse en 2 plakken kalkoenfilet met tuinkruiden

AVOND

Groene risotto met kipfilet

TUSSENDOOR

150 gram magere kwark met een handje noten* en een banaan.

KWARKBROOD MET PEER/NOTEN VULLING

1 **banaan** | 1 **ei** | 250 gram **magere kwark** | 100 gram **speltmeel*** | 150 gram **ha-vermeel/ Ultra Fine Oats*** | 2 tl **bakpoeder** | 1 snuffje **zout** | 2 tl **kaneel** | 1 el **honing*** | 1 **peer** geschild en in blokjes | 30 gram **ongezouten hazelnoten*** | 15 gram **rozijnen***

Verwarm de oven voor op 200 graden. Prak de banaan met een vork en roer het ei en de kwark er door. Meng vervolgens de meel met het zout, bakpoeder en kaneel in een andere beslagkom en voeg het kwarkmengsel toe. En spatel goed door elkaar. Als laatste spatel je de peer, hazelnoten en rozijnen er door. Bekleed een bakblik met het bakpapier en schep het deeg in de vorm. Zet het brood 45 minuten in de oven. Controleer af ten toe of de bovenkant niet te donker wordt, mocht dit het geval

zijn dan kun je het afdekken met aluminiumfolie. Als het brood klaar is kun je het laten afkoelen en in plakjes snijden.

TIP

Vries een deel van het kwarkbrood in. Zo heb je op elk moment een vers stukje kwarkbrood binnen handbereik.

Daily menu



WRAP MET KIPFILET EN PESTO

2 volkoren **wraps** | 1 ½ el **pesto** | 15 gram **veldsla** | 4 plakjes **kipfilet** | 1/8 **komkommer** | 4 **cherry tomaatjes** | 4 **walnoten***

Besmeer de wrap met pesto en leg daarop de sla en de kipfilet. Snijd de komkommer en tomaatjes in kleine stukjes en voeg toe aan de wrap. Hak de walnoten klein en voeg deze ook toe aan de wraps en rol daarna op.

GROENE RISOTTO MET KIPFILET

2 el **kokosolie*** | 150 gram **kipfilet** | 1 **sjalot**, fijn gesnipperd | 50 gr **risottorijst** | 250 ml **groentebouillon** | 25 gr **rucola** | 75 gr **spinazie** | 10 gr **basilicum** | ½ **uitgeperste citroen** | 1 el **crème fraîche light** | **Peper** en **zout**

Verhit de kokosolie in een koekenpan. Snijd de kipfilet in reepjes en doe in de pan. Voeg na 2 minuten de sjalot toe en laat even aanbakken. Voeg de risottorijst toe aan de pan en roer tot elke rijstkorrel bedekt is met een klein laagje olie. Voeg scheut voor scheut de bouillon toe en blijf roeren. Ga door tot alle bouillon op is. Doe vervolgens wat kokend water in een kom en doe daarin een zeef met de rucola. Haal de rucola er na zo'n 20 seconden weer uit en doe in de blender, samen met de basilicum, citroensap en de crème fraîche light. Maal tot je een dikke groene

saus hebt. De risotto is gaar als alle bouillon opgenomen en de rijst bijna beetbaar is (na een minuut of 20). Haal de pan van het vuur en roer de spinazie door de risotto. Blijf roeren tot de spinazie geslonken is en voeg dan ook de saus toe.



MEAL PREP

Het van te voren bereiden van je lunch of diner kan je veel tijd schelen. Leer hier de basis van meal prepping.



Belangrijk bij de eerste stappen naar een nieuwe levensstijl is te kiezen voor voeding die niet te veel van je eigen 'normale' voeding verschilt. Ook is het verstandig om te kijken hoeveel tijd

en ruimte je hebt voor je voeding en de voorbereiding die het kost. Ben je de hele week druk, dan vind je het waarschijnlijk juist prettig om op bijvoorbeeld zondag je mealprep te maken, zodat je de rest van de week klaar bent. Maar houd je van koken

en heb je veel tijd hiervoor, dan zou het goed kunnen dat je je voeding graag iedere dag vers bereidt. Er is bewust gekozen voor een 'vrij menu' zodat je leert en ervaart waar jij je goed bij voelt en je zelf variaties gaat bedenken die verantwoord zijn. Zo kun je rekening houden met je eigen voorkeuren, gemak, de seizoenen en ook je budget.

Als je net begint met sporten is het vooral erg belangrijk dat je voldoende eet. Voldoende eiwitten voor je spieren, voldoende vetten voor onder andere je ogen, je hersenen en je spieren en ook voldoende koolhydraten voor genoeg energie.





WEEK

1

voor 5 dagen

ONTBIJT

3x twee plakken bananenbrood met pindapasta
2x havermoutpannenkoek met fruit

TUSSENDOOR

2x twee Protein Crackers* met 1 tomaat en ½ avocado
3x Smart Bar*

LUNCH

3x twee wraps met sla, hüttenkäse en kipfilet
2x twee boterhammen met omelet, gerookte zalm en ui

TUSSENDOOR

1 banaan met
1 el pindapasta*

AVONDETEN

3x quinoa met biefreepjes en groente
2x pasta met spinazie en zalm

TUSSENDOOR

2x 150 gram magere kwark met vers fruit en een handje noten*
3x ½ komkommer met 20 gram hummus



BANANENBROOD

3 bananen | 3 eieren |
100 gram amandelmeel* |
50 gram boekweitmeel* |
½ tl bakpoeder* | Snufje
zout | 2 el honing* | 1 handje
walnoten* | Snufje kaneel*

Verwarm de oven voor op 170 graden. Prak de bananen in een grote kom en voeg de eieren toe. Roer dit goed door elkaar. Voeg vervolgens de overige ingrediënten toe en meng goed door tot een egaal beslag. Bekleed een cakevorm met het bakpapier en doe het mengsel in de cakevorm. Zet de cakevorm in de oven en bak in 55-60 minuten gaar. Haal het brood uit de oven en laat even afkoelen alvorens in plakken te snijden.

* Verkrijgbaar bij Body&Fit

TIP

Voeg voor een lekkere twist ook eens andere noten, fruit of superfoods toe. Of varieer eens met een ander soort meel zoals bijvoorbeeld High Protein Amandelmeel.



Mealprep

HAVERMOUT-PANNENKOEK MET FRUIT

3 **bananen** | 30 gram **Ultra Fine Oats*** | 1 **ei** | Snuffje **zout** | 100 ml **melk** | 100 gram **diepvriesfruit** | 1 el **citroensap** | ½ el **kokosolie***

Prak de banaan fijn en voeg de havermeel, een losgeklopt ei en zout toe. Meng tot een egaal beslag en voeg nog een klein beetje melk toe waardoor het beslag iets vloeibaarder wordt. Verhit de kokosolie in een pan en schep een klein gedeelte van het beslag in de pan. Afhankelijk van de grootte van de pan kun je er 2 of 3 pannenkoeken van bakken. Laat rustig garen en draai om als de bovenkant gestold is. Herhaal dit tot het beslag op is. Doe ondertussen het diepvries fruit in een steelpantje op het vuur en roer voorzichtig door tot er een fruitsaus ontstaat. Serveer de pannenkoek met de fruitsaus.



TWEE WRAPS MET RUCOLA, HÜTTENKÄSE EN KIPFILET

2 **volkoren wraps** | 40 gram **hüttenkäse** | ½ tl **kerriepoeder** | 30 gram **rucola** | 4 plakjes **kipfilet** | ¼ **komkommer**, in plakjes | 5 **snack tomaatjes**, gehalveerd | 20 gram **ananas** | **Peper** en **zout**

Besmeer de wraps met de hüttenkäse en strooi daar de kerriepoeder over. Beleg de wrap met rucola, kipfilet, komkommer en ananas. Voeg naar smaak peper en zout toe en rol de wrap op.

TWEE BOTERHAMMEN MET OMELET MET GEROOKTE ZALM EN UI

½ el **kokosolie*** | 1 **ui** | 3 **eieren** | **Peper** en **zout** | 2 **speltboterhammen** | 4 plakjes **gerookte zalm** | 1 handje gesneden **ijsbergsla**

Verwarm een koekenpan met kokosolie. Pel de ui, snipper deze fijn en fruit even kort aan in de kokosolie. Breek intussen de eieren boven een kom en kluts tot het een egaal mengsel is geworden. Voeg het eimengsel toe aan de pan. Keer de omelet om als de bovenkant gestold is en voeg zout en peper naar smaak toe. Serveer de omelet op 2 boterhammen met sla en gerookte zalm.



Mealprep

QUINOA MET BEEFREEPJES EN GROENTE

50 gram **quinoa*** | ½ el **kokosolie*** | 100 gram **beefreepjes** | 200 gram **groentemix** | 1 snufje **chili-peper** | 1 snufje **koriander** | 1 snufje **zout**

Kook de quinoa zoals de verpakking aangeeft. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en bak de beefreepjes met de groentemix kort aan. Blijf rustig omscheppen en voeg de specerijen toe en eventueel zout. Serveer de quinoa met de beefreepjes en groente.



PASTA MET SPINAZIE EN ZALM

½ el **kokosolie*** | 1 moot **zalm** (150 gram) | 75 gram **volkoren pasta** | 300 gram **spinazie** | Verse **bieslook** | **Peterselie** | 30 ml **roomkaas light** | Scheutje **citroensap** | Snufje **knoflookpoeder** | **Peper** en **zout**

Kook de pasta volgens de verpakking. Zet een koekenpan met kokosolie op het vuur. Bak de zalm in de koekenpan aan beide kanten gaar. Haal de zalm uit de pan en verpak hem in aluminiumfolie om warm te houden. Doe ondertussen de spinazie in de pan en bak totdat de spinazie gaat slinken. Snijd de bieslook en peterselie fijn. Doe de roomkaas samen met de verse kruiden, citroensap en specerijen bij de spinazie. Roer goed door en breng eventueel verder op smaak met zout en peper. Giet de pasta af. Serveer de pasta met de spinaziesaus en de zalm.



TIP

Verantwoord bakken, braden en wokken doe je met kokosolie! Kokosolie bestaat uit MCT vetten. Deze vetten worden niet in het lichaam opgeslagen maar geven wel veel energie.



WEEK 2

voor 5 dagen

ONTBIJT

3x 2 plakken kaas-uienbrood
2x overnight oats* met
banaan en cacao*

TUSSENDOR

2x Clean Protein Bar*
3x Smart Bar*

LUNCH

3x twee Protein Pancakes*
met Pindapasta*
2x twee speltboterhammen
met mozzarella, tomaat
en basilicum

TUSSENDOR

2x twee Protein Crackers*
met hüttenkäse en kipfilet
3x plak bananenbrood
met Pindapasta*

AVONDËTEN

2x kabeljauw met rijst,
paprika en ui
3x zoete aardappel
met gegrilde kip en
gegrilde groente

TUSSENDOR

150 gram magere kwark
met 1 stuk fruit en
1 el lijnzaad*

Mealprep

KAAS- UIENBROOD

1 el **olijfolie** | 2 **uien** | **Peper**
en **zout** | 2 **eieren** | 250 gr
kwark | 50 gr **boekweit-**
meel* | 100 gr **speltmeel*** |
2 tl **bakpoeder** | ½ tl **tijm** |
½ tl **oregano** | 100 gr
geraspte oude 30+ kaas

TIP
Maak het
brood klaar in
het weekend
of op een
ander moment
wanneer je tijd
hebt. Een leuke
bijkomstigheid
is dat het je huis
heerlijk gaat
ruiken.

Verwarm de oven voor op 175 graden. Verwarm een koekenpan met olijfolie. Pel de ui en snipper deze fijn. Fruit de ui aan in de koekenpan en breng op smaak met peper, zout en de kruiden. Haal daarna de uien van het vuur. Breek de eieren in een kom en klop deze los en voeg de kwark toe. Spatel rustig om. Voeg het meel toe met het bakpoeder, peper en zout en meng tot het een glad beslag is. Als de ui is afgekoeld voeg je deze samen met de kaas, toe aan het beslag en spatel rustig door. Bekleed een cakevorm met bakpapier en giet het beslag in de vorm en bak ongeveer 45 minuten in de oven tot het brood goudbruin is.



Mealprep



OATS MET BANAAN EN CACAO

250 ml **melk** | 40 gram **havermout*** | 1 el **cacaopoe-der*** | 1 **banaan** | 1 el **kokos-rasp*** | 25 gram **gemengde noten***

Doe de melk in een pan-
netje met de havermout en
cacao en zet het voor enkele
minuten op het vuur. Snijd de
banaan in dunne partjes.
Zodra het begint te koken
roer je het geheel goed door
en voeg je de banaan toe.
Laat het geheel nog enkele
seconden/minuten doorko-
ken tot de pap de gewenste
structuur heeft aangenomen.
Giet het geheel in een
kommetje en garneer met de
kokos en noten.

PROTEIN PANCAKES MET PINDAPASTA

30 gram **havermout*** |
eieren | 1 rijpe **banaan** |
 $\frac{1}{2}$ el **kokosolie*** | 1 el **Pinda-
pasta***

Prak de banaan in een kom
en voeg de eieren toe. Meng
goed door elkaar. Voeg de
havermout toe en meng goed
door elkaar tot het een egaal
beslag is. Verhit de kokosolie
in een koekenpan en doe de
helft van het beslag in de
pan. Bak de pannenkoek aan
beide kanten goudbruin en
doe dit ook met de rest van
het beslag. Serveer de pan-
nenkoeken met Pindapasta.



BOTERHAMMEN MET MOZZARELLA, TO- MAAT EN BASILICUM

1 grote **vleestomaat** |
30 gram **mozzarella** |
1 el **groene pesto** | **Verse
basilicum** | 2 **speltboter-
hammen** | **Peper**

Was de tomaat en snijd in
plakjes. Snijd ook de moz-
zarella in plakjes. Besmeer
de boterhammen met pesto.
Leg de mozzarella, blaadjes
basilicum en de tomaat om
en om op het brood tot beide
boterhammen belegd zijn.
Voeg naar smaak peper toe.

TIP

Voeg wat rucola
toe voor een extra
bite.

Mealprep



KABELJAUW MET ZILVERVLIESRIJST, PAPRIKA EN UI

100 gram **zilvervliesrijst*** | 1 el **kokosolie*** | 150 gram **kabeljauw** | 1 **ui** | $\frac{1}{2}$ **rode paprika** | $\frac{1}{2}$ **gele paprika** | $\frac{1}{2}$ **groene paprika** | 1 teentje **knoflook** | $\frac{1}{4}$ **citroen** | 1 takje **verse tijm**

Kook de rijst zoals op de verpakking staat aangegeven. Verhit twee koekenpannen met kokosolie, waarvan één voor de groente en één voor de vis. Pel de ui, snijd deze en de paprika in kleine stukjes en doe in de koekenpan. Bak de groente op laag vuur en schep regelmatig om. Doe in de andere pan de kabeljauwfilet. Snijd vervolgens de citroen door de helft en voeg deze met de ongepelde knoflook en de tijm toe aan de kabeljauw.

Bak de kabeljauw aan beide kanten goudbruin en verwarm daarna nog 2 à 3 minuten op laag vuur. Serveer de kabeljauw met de groente en zilvervliesrijst.

TIP

Wist je dat zilvervliesrijst een betere keuze is dan witte rijst? Het bevat namelijk meer voedingsstoffen en vezels.

ZOETE AARDAPPEL MET GEGRILDE KIP EN GROENTE

150 g **zoete aardappel** | 150 gram **kipfilet** | 1 el **olijfolie*** | $\frac{1}{2}$ **paprika** | $\frac{1}{2}$ **courgette** | $\frac{1}{2}$ **ui** | $\frac{1}{2}$ **aubergine**

Breng een pan met water

aan de kook.

Schil de aardappel, snijd deze in kleine stukjes en voeg deze toe aan het kokende water. Snijd intussen de kip in 2 plakken en besprenkel deze aan beide kanten met olijfolie.

De kip moet langer grillen dan de groente, leg daarom de kip alvast in de grillpan/oven of grill. Pel intussen de ui en snijd de groente in plakjes en besprenkel met een beetje olijfolie. Voeg de groentes toe aan de kip en laat deze mee grillen. Prik na zo'n 10 minuten met een vork in de aardappelen. Als deze zacht zijn, kun je ze afgieten.

Serveer de kip met groente en zoete aardappel.



WEEK 3

voor 5 dagen

ONTBIJT

3x bloemkool pap met Whey Perfection* en goji bessen*
2 x quinoapannenkoeken met fruit

TUSSENDOR

1 plak bananenbrood met 1 el Pindapasta*

LUNCH

3x couscous salade met gegrilde kip en munt
2x eiwrap met avocado

TUSSENDOR

Clean Protein Bar* + stuk fruit

AVONDETEN

3x pasta met tomatensaus, groente en kabeljauwfilet
2x Indiase curry met rijst

TUSSENDOR

3x 150 gram magere kwark met 1 stuk fruit
2x 150 gram magere yoghurt met 20 gram gemengde noten*



BLOEMKOOLPAP MET WHEY EN GOJIBESSEN

$\frac{3}{4}$ bloemkool | 1 maatschep Whey Perfection- vanille*
| 150 ml magere melk | 1 tl kaneel | Snufje zout | Handje gojibessen* | Handje amandelen*

Snijd de bloemkool in roosjes en kook ongeveer 10 minuten tot ze gaar zijn. Giet het water af en pureer de bloemkool. Voeg de Whey Perfection, kaneel, zout en melk toe en roer het geheel nog rustig door en zet nog even op het vuur. Serveer met gojibessen en amandelen.

Voeg aan de pap ook eens vers fruit, chiazaad, moerbeien of kokosrasp toe.

TIP

Garneer je pannenkoeken ook eens met noten of zaden.

QUINOAPANNENKOEKEN MET FRUIT

50 gram quinoameel* | $\frac{1}{2}$ tl bakpoeder | Snufje zout
| 80 ml magere melk | 1 banaan | Kokosolie*
voor het bakken | 1 el jam

Meng het quinoameel, bakpoeder en zout in een kom. Prak de helft van de banaan en voeg samen met de melk bij de droge ingrediënten. Verhit de kokosolie op middelhoog vuur en giet het beslag in de pan. Met de hoeveelheid beslag kun je variëren, zodat je het gewenste aantal pannenkoeken kunt maken. Bak ze tot ze aan beide kanten bruin zijn. Besmeer de pannenkoek met jam. Snijd de halve banaan in plakjes en leg over de pannenkoek.

Mealprep



COUSCOUS SALADE MET GEGRILDE KIP EN MUNT

50 gram **couscous*** | 100 gram **kipfilet** | 1 tl **olijfolie** | 1 **paprika** | 3 takjes **verse munt** | ½ **aubergine** | Klein scheutje **citroensap** | **Peper** en **zout**

Bereid de couscous zoals op de verpakking staat aangegeven. Verwarm intussen de grillpan en besprenkel een klein beetje olijfolie over de kipfilet. Leg de kip in de pan en grill deze op hoog vuur. Draai om als deze goudbruin van kleur wordt. Snijd de aubergine in grote platte plakken. Snijd de paprika in 4 stukken en haal de pitjes eruit. Besprenkel de groente met olijfolie. Doe de groente in de grillpan bij de kip. Draai na 1 minuut de groente nog even om. Pluk de muntblaadjes van de

stengels en snijd deze fijn. Als de couscous klaar is, voeg je de munt, een scheutje citroensap en peper en zout naar smaak toe. Serveer de couscous met de gegrilde kip en groente.

EIWRAP MET AVOCADO

3 **eieren** | 1 scheutje **olijfolie*** | 20 g **hüttenkäse** | 1 scheutje **citroensap** | ½ **avocado** | 20 gram **kipfilet** | **Peper** en **zout** | Verse **bieslook**

Breek de eieren boven een schaaltje en klop tot een egaal mengsel. Verwarm intussen de olijfolie in een koekenpan en voeg het eimengsel toe. Als de bovenkant van de omelet gestold is, draai je het om en bak je de andere kant bruin. Doe de hüttenkäse in een kom en voeg citroensap, zout en peper naar smaak toe. Snijd de avocado in dunne reepjes. Besmeer de wrap met hüttenkäse en beleg met de kip en avocado. Snijd de bieslook fijn en strooi over de wrap. Rol op en eet smakelijk.



TIP

Wil je minder vetten in je eiwrap? Probeer dan eens onze Liquid Egg Whites. Very easy to use!



Mealprep

PASTA MET TOMA- TENS AUS, GROENTE EN KABELJAUWFILET

75 gram **volkoren pasta** |
1 el **kokosolie*** | 150 gram
kabeljauwfilet | $\frac{1}{2}$ **ui** |
 $\frac{1}{2}$ **paprika** | $\frac{1}{2}$ blikje **gepelde
tomatenblokjes** | 1 tl **orega-
no** | 1 tl **koriander** | 1 tl **tijm** |
 $\frac{1}{4}$ **courgette** | $\frac{1}{4}$ **aubergine**

Kook de pasta zoals de verpakking aangeeft. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en voeg de kabeljauwfilet toe en bak elke kant 1 minuut. Pel de ui en snipper deze fijn. Snijd de paprika en voeg deze met de ui toe aan de kabeljauwfilet. Voeg na 5 minuten de tomatenblokjes de kruiden en specerijen toe en schep alles rustig om. Snijd de courgette en aubergine in blokjes en voeg toe aan het tomatenmengsel. Schep alles nogmaals rustig om. Serveer de kabeljauw met het tomatenmengsel en de rijst.

INDIASE CURRY MET QUINOA

40 gram **quinoa*** | **Olijfolie***
| $\frac{1}{2}$ **ui** | $\frac{1}{2}$ teentje **knoflook** |
150 gram **kipfilet** | 1 el **curry
pasta** | $\frac{1}{4}$ blik **tomatenblok-
jes** | $\frac{1}{4}$ **bloemkool** | 50 gram
peultjes | 50 ml **kokosmelk***
| **Peper** en **zout** | **Peterselie**

Kook de quinoa zoals op de verpakking staat aangegeven. Verwarm een stoofpan met olijfolie.

Pel intussen de ui en knoflook en snipper fijn. Fruit dit even kort aan, totdat de ui glazig is. Snijd de kipfilet in blokjes en voeg dit, samen met de currypasta, toe aan de ui en

knoflook. Voeg daarna de tomatenblokjes en de kokosmelk toe en meng het even door elkaar.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en was ze onder de kraan. Voeg de bloemkool en de peultjes bij de curry. Doe een deksel op de pan en laat een half uurtje stoven. Breng de curry op smaak met peper en zout en garneer met een plukje peterselie. Serveer de Indiase curry met gekookte quinoa.



TIP

Mocht de
curry te dik
worden dan kun
je wat water
toevoegen.



WEEK

4

voor 5 dagen

ONTBIJT

3x 2 wentelteefjes
2x mugcake

TUSSENDOOR

2x 1 stuk fruit met
1 el Pindapasta*
3x 150 gram magere
yoghurt met 30 gram
notenmuesli*

LUNCH

3x geitenkaas salade
met walnoten*
2x 2 boterhammen met
groenteomelet en kip

TUSSENDOOR

2 Protein Crackers* met
15 gram gerookte zalm en
10 gram hüttenkäse

AVONDËTEN

3x biefstuk met zoete
aardappel en broccoli
2x rijst met sperziebonen
en koolvis

TUSSENDOOR

2x Clean Protein Bar*
3x 150 gram magere kwark
met 1 el Cacao Nibs* en
1 el chiazaad*

WENTELTEEFJES MET VERS FRUIT EN PECANNOTEN

1 ei | 1 scheut **magere melk** |
½ el **kokosolie*** | 2 **speltbo-
terhammen** | Snuffje **kaneel**
½ **banaan** | 4 **aardbeien** |
2 el **Griekse yoghurt 0%** |
8 **pecannoten***

Breek de eieren boven een
diep bord en voeg de melk en
de kaneel toe en roer dit goed
door tot een egaal mengsel.
Verwarm de kokosolie in een
koekenpan. Haal intussen de
boterhammen aan beide
zijden door het eimengsel en
leg ze in de pan. Bak beide
zijden tot ze goudbruin zijn.
Snijd als de wentelteefjes in
de pan liggen de banaan en
aardbeien in kleine plakjes
Garneer de wentelteefjes
met fruit, yoghurt, noten en
kaneel.



TIP

100% pure
en natuurlijke
Pindapasta.
Lekker
verantwoord
genieten!

Mealprep

MUGCAKE

1 **kleine banaan** | 1 **ei** | 3 el **havermout*** | 1 klein scheutje **honing*** | 1 tl **cacaopoe-der*** | 1 tl **kokosrasp***

Prak de banaan in een kom en voeg het ei, de havermout en de honing toe. Klop alles tot een glad beslag en roer de cacao er doorheen. Doe in de mok en zet 1,5 tot 2 minuten in de magnetron.

Draai de mok om op een bord zodat de cake eruit komt en bestrooi met kokosrasp.

TIP

Geen magnetron? Zet de mok 15- 20 min. in een voorverwarmde oven op 200°C.

GEITENKAASSALADE MET WALNOTEN

5 **snacktomaatjes** | $\frac{1}{4}$ **komkommer** | 40 gram **zachte geitenkaas** | 40 gram **rucola** | 15 gram **walnoten*** | Klein scheutje **honing*** | 1 plak **speltbrood**

Snijd de tomaatjes, komkommer en geitenkaas in kleine stukjes. Doe de rucola in de kom en voeg de walnoten, tomaat, komkommer en geitenkaas toe. Besprenkel met honing. Als het brood is geroosterd, kun je deze in 4 plakjes snijden en serveren het op de salade.



TIP

Wist je dat walnoten goed zijn voor je bloedvaten? Ze zorgen voor elasticiteit, soepelheid en een goede conditie van de bloedvaten.

BOTERHAM MET GROENTEOMELET MET KIP

3 **eieren** | $\frac{1}{2}$ el **kokosolie*** | 50 gram **gemengde groente** [diepvries] | 3 plakken **kipfilet** | 2 **speltboterhammen**

Breek de eieren boven de kom en kluts deze. Verhit intussen wat kokosolie in een koekenpan en voeg daar de groente aan toe. Als de groente gaar is kun je

Mealprep

het ei toevoegen. Leg daar bovenop de plakjes kipfilet. Als de bovenkant gestold is, kun je de omelet omdraaien. Serveer de omelet op 2 spelt-boterhammen.



BIEFSTUK MET ZOETE AARDAPPELEN EN BROCCOLI

150 gram **zoete aardappelen** | 200 gram **broccoli** | ½ el **kokosolie** | 100 gram **biefstuk** | Snufje **chilipeper** | Snufje **zout**

Breng twee pannen met water aan de kook. Schil de

aardappelen en halveer ze. Kook de aardappelen gaar in 15 minuten. Snijd vervolgens de broccoli in roosjes en kook ze beetgaar in 5 à 6 minuten. Verhit intussen een koekenpan met kokosolie en bak de biefstuk zoals gewenst [rare, medium, well done]. Serveer de biefstuk met de zoete aardappel en de broccoli. Voeg eventueel zout en chilipeper naar smaak toe.

RIJST MET SPERZIEBONEN EN KOOLVIS

100 gram **gekookte zilvervrijsrijst*** | 200 gram **sperziebonen** [diepvries] | ½ el **kokosolie*** | 150 gram **koolvis**

Kook de rijst gaar volgens de verpakking. Zet een pan met water op het vuur en voeg de sperziebonen toe. Kook de sperziebonen in ongeveer 6 minuten gaar. Verhit

INSPIRATIE

Ben je op zoek naar nog meer inspiratie voor gezonde voeding?

Houd dan onze website en blog in de gaten of volg ons op social media.

www.bodynfitshop.nl
www.bodynfitshop.nl/blog/



ondertussen een koekenpan met kokosolie en bak de vis aan beide kanten goudbruin. Serveer de vis met rijst en sperziebonen.

* Verkrijgbaar bij Body&Fit



Spiereenplan

BODY&FIT LOGBOEK

Datum														
Gewicht														

WORKOUT	SETS	REPS	KG	SETS	REPS	KG	SETS	REPS	KG	SETS	REPS	KG

Spiereenplan

BODY&FIT LOGBOEK


Datum

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gewicht

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

WORKOUT	SETS	REPS	KG	SETS	REPS	KG	SETS	REPS	KG	SETS	REPS	KG



Dit Spierenplan 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 mogelijkterwijls voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

BODY&FIT[®]
BODYENFITSHOP.NL

© Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, vervoelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van dit Spierenplan is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Body & Fit. Dit Spierenplan mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden, mits dit geschied voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt en mits het handelsmerk van Body & Fit nadrukkelijk aanwezig is.