

GET FIT!

BODY&FIT®

SPIEREN PLAN

**MUSCLE
BUILDING
IN 8 WEKEN**

CREËER SPIERMASSA





INHOUD

- 4** Ga ervoor!
- 6** Producten
- 8** Goed om te weten
- 10** Een goed begin
- 14** Primaire spiergroepen

TRAININGSSCHEMA'S

- 17** Week 1
- 23** Week 2
- 27** Week 3
- 33** Week 4
- 37** Week 5
- 43** Week 6
- 47** Week 7
- 53** Week 8



61

56



MUSCLE MENUS

- 60** Dag 1
- 61** Dag 2
- 62** Dag 3
- 63** Dag 4
- 65** Dag 5
- 66** Dag 6
- 67** Dag 7

MEAL PREP

- 70** Week 1
- 72** Week 2
- 74** Week 3
- 76** Week 4





GGA

ERVOOR!



Steeds vaker zie je op social media vrienden en kennissen foto's posten van geweldige metamorfoses.

Vanaf nu is dit ook voor jou mogelijk! Start vandaag nog met ons Spierenplan! Met het Body & Fit Spierenplan ga je aan de slag met jezelf. Het wordt zwaar, het wordt afzien en je krijgt spierpijn, maar uiteindelijk zul je jezelf verbazen. Je wist niet dat dit mogelijk was.

Ben jij het echt in de spiegel?! Je hebt meer energie, je zelfvertrouwen groeit, kortom, start vandaag nog!

Dit plan is voor 8 weken (daarna hebben we uiteraard een vervolg voor je). In dit plan leggen we de basis. Het plan bevat een compleet trainingsschema, voedingsschema, een logboek, tips en tricks en nog veel meer. We geven een korte uitleg over voeding in combinatie met het trainen van je spieren en je rust. We blijven graag op de hoogte van jouw vorderingen. Deel deze 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

WAT HEB JE NODIG?



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, di- en tri peptides.

Opbouwfase:
5 dagen 4x daags
1 maatschep
Onderhoudsfase:
dagelijks 1 maat-
schep



2

CREAPURE CREATINE

Creatine zorgt voor meer kracht bij explosieve krachtinspanningen en stimuleert spiergroei en vetvrije spiermassa. Ideaal als je fanatiek wilt trainen. Creapure Creatine is de meest zuivere creatine met de beste werking.



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!



4 MULTI MEN

Multivitamine speciaal voor mannen. Bevat naast alle vitamines en mineralen ook nog een speciale Alpha Male blend! Met 1 tablet Multi Men krijg je voldoende vitamines en mineralen binnen om de hele dag te knallen.



5 PERFECTION BAR

Onze Perfection Bar is een heerlijk eiwitrijk tussendoortje. De reep levert 200 kcal en 20 gram eiwit met slechts 2,2 gram suiker! Ideaal voor de fanatieke sporters en op de momenten dat je wel iets extra's kunt gebruiken.



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!



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

GOED OM TE WETEN

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 worden 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 uit het spijsverteringskanaal 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.

DOE EEN WARMING-UP

Een goede warming-up is belangrijk. De warming-up zal bestaan uit 7 minuten op de crosstrainer met een hartslag van ongeveer 90 slagen per minuut.

EXTRA KCAL

Zowel voor de trainingdagen als voor de rustdagen hebben we een voedingsschema samengesteld, ondersteund door een aantal supplementen. Tijdens dit 8 weken durende spierenplan adviseren wij om dagelijks creatine te nemen, zoals het label adviseert inclusief opbouwfase. Iedere ochtend 1 Multi Men capsule en 2 Marinol Omega capsules. In dit plan geven we alternatieven om de voeding lekker afwisselend te houden. Aangezien we werken aan de opbouw van spieren gaan we ongeveer 500 kcal boven onderhoud zitten. Voor een gemiddelde man van 18 jaar met een lengte van 1.80 meter en een gewicht van 75kg is het onderhoud ongeveer 2300 kcal per dag. We verhogen dit met 500 kcal om een overschot te creëren en komen dus uit op 2800 kcal per dag. Ook op rustdagen zal de calorie-inname hetzelfde zijn. Op rustdagen heb je minder behoefte aan energie voor het sporten, maar meer behoefte aan energie voor het herstellen van je spieren. Progressie in de sportschool is afhankelijk van verschillende factoren. Indien één van deze factoren niet in orde is, zal je progressie stagneren.

OM DIT SPIERENPLAN EN DE ACHTERLIGGENDE GEDACHTE TE KUNNEN BEGRIJPEN ZULLEN WE HIER EEN AANTAL BASIS-FACTOREN EN -BEGRIJPPEN BEHANDELEN.

EEN GOED BEGIN..



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.

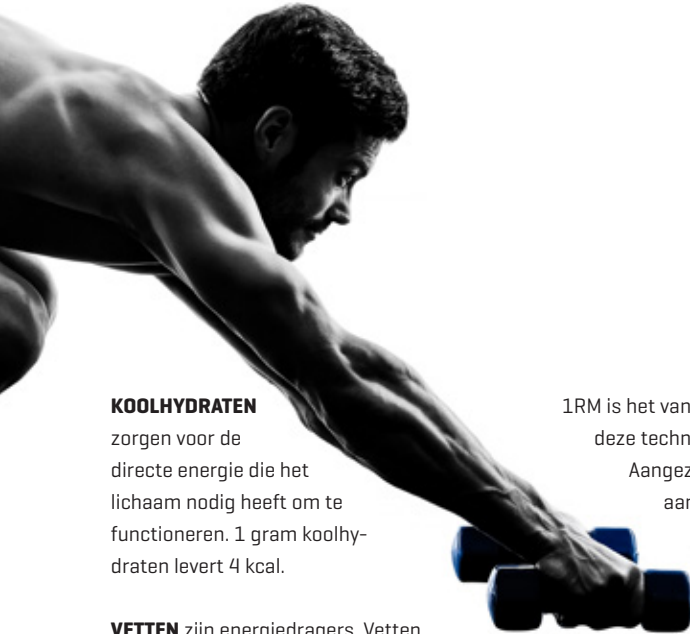
SPIERHERSTEL Om deze scheurtjes in de spieren te laten herstellen spelen voeding en rust een grote rol. Wanneer je voeding dermate toereikend is en je zorgt voor voldoende rust voor je lichaam, zullen de spieren herstellen. Gemiddeld heeft men 48 tot 72 uur nodig om volledig te herstellen. Dit is afhankelijk 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 super-

compensatie 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.



KOOLHYDRATEN

zorgen voor de directe energie die het lichaam nodig heeft om te functioneren. 1 gram koolhydraten levert 4 kcal.

VETTEN zijn energiedragers. Vetten leveren maar liefst 9 kcal energie per gram en zijn daarmee de belangrijkste opslag van energie. Daarnaast zorgen vetten voor een belangrijke isolatielaag.

VOEDINGSVEZELS spelen een belangrijke rol in de stofwisseling en bij de stoelgang. Voedingsvezels leveren 2 kcal per gram.

EIWITTEN zijn onmisbaar bij de opbouw van de celstructuur, de aanmaak van hormonen en bij het onderhoud van het spierstelsel. Voor spierherstel spelen eiwitten een erg belangrijke rol. 1 gram eiwit levert 4 kcal.

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 onderstaande tabel kun je een schatting maken van de 1RM. Om de techniek eerst te beheersen, maken we in dit Spierenplan gebruik van een iets lager percentage van 1RM dan aangegeven in de tabel. Gewicht is zeker in de beginfase van ondergeschikt belang.

1 REPS	100%
3 REPS	95%
5 REPS	90%
6 REPS	85%
8 REPS	80%
10 REPS	75%
12 REPS	70%
14 REPS	65%
17 REPS	60%

**DON'T LET
DREAMS
BE
DREAMS**

VOOR DE OPBOUW VAN JE SPIEREN IS HET BELANGRIJK VOLDOENDE VOEDINGSSTOFFEN BINNEN TE KRIJGEN

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.

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

MINERALEN zijn onmisbare bouwstoffen voor het skelet, cellen en weefsel. Afhankelijk van je doelstelling is het belangrijk om te weten in welke verhouding je deze voedingsstoffen binnen moet krijgen. In het Spierenplan hebben wij de verhouding van vetten, eiwitten en koolhydraten zo optimaal mogelijk gehouden.

OP ONDERHOUD ETEN betekent dat je voldoende eet om niet aan te komen en niet af te vallen. Alle energie die je binnenkrijgt verbruik je dus. Voor een gemiddelde man van 18 jaar met een lengte van 1.80 meter en een gewicht van 75 kg is dit ongeveer 2300 kcal per dag.

OPBOUWEN Indien je doelstelling het opbouwen van spiermassa is, zal je boven onderhoud moeten eten. Wanneer je boven onderhoud eet en dus



een calorie-overschot creëert, zal je aankomen. Je lichaam verbruikt niet alle energie en zal het overschot opslaan als reserve. Hierdoor zal je aankomen, oftewel massa aanzetten. In de fitnesswereld wordt dit bulken genoemd. Een veel gebruikte richtlijn om aan te komen is een overschot van ongeveer 500 kcal.

BEHOUDEN Indien je doelstelling het behouden van spiermassa is, zal je op onderhoud moeten eten.

VERLAGEN Wanneer je doelstelling het verlagen van het vetpercentage is, zal je onder onderhoud moeten eten. Onder onderhoud eten is het tegenovergestelde. Je creëert een calorie-tekort en je lichaam zal de reserves aanspreken om te kunnen functioneren. Op deze manier val je af. Ook wel **CUTTEN** genoemd. Een gezonde richtlijn om af te vallen is een tekort van ongeveer 500 kcal.

PRIMAIRE SPIEREN

DELTOÏDEUS

De dikke, driehoekige spier die om de schouder heen ligt

WORKOUTS



ABDOMINALS

De buikspieren

WORKOUTS



BICEPS

De tweekoppige bovenarm spier, aan de voorkant van de arm

WORKOUTS



PECTORALIS

De borstspieren, bestaande uit pectoralis major (grote borstspier) en pectoralis minor (kleine borstspier)

WORKOUTS



QUADRICEPS

De vierkoppige bovenbeenspier, aan de voorkant van het been

WORKOUTS



GROEPIEN



TRAPEZIUS

De ruitvormige spier bovenop de rug

WORKOUTS



TRICEPS

De driehoofdige armstrekker, aan de achterkant van de arm

WORKOUTS



LATTISIMUS DORSI

De brede rugspier

WORKOUTS



GLUTEUS

De bilspieren, bestaande uit gluteus maximus (grote bilspier) en gluteus minimus (kleine bilspier)

WORKOUTS



HAMSTRINGS

De achterdijbeenspieren

WORKOUTS



KUITEN

De spiergroep aan de achterkant van het onderbeen

WORKOUTS



THE PAIN
YOU FEEL
TODAY,
WILL BE THE
STRENGTH
YOU FEEL
TOMORROW



WEEK






1

TRAINING

MAANDAG BORST- EN ARMSPIEREN

We starten met het trainen van de borstspieren en de triceps. De combinatie ligt voor de hand aangezien bij veel oefeningen de borstspieren de agonist zijn en de triceps de synergist. Beide spiergroepen worden bij de eerste twee oefeningen tegelijkertijd geprikkeld. De derde oefening is een isolatie-oefening voor de borst en de vierde en vijfde oefeningen zijn isolatie-oefeningen voor de triceps. Een isolatie-oefening is een oefening welke slechts één spiergroep aanspreekt. We beginnen de eerste twee weken met het gebruiken van apparaten om het lichaam te laten wennen aan de belasting. Later in dit plan komen de losse gewichten aan bod.

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




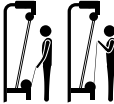

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MACHINE CHEST PRESS		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE INCLINE CHEST PRESS		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
PEC DECK		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets



DINSDAG RUST

WOENSDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

Na een dag rust is het lichaam klaar voor een nieuwe workout: de rugspieren in combinatie met de biceps. Ook deze spieren hebben, net als de borstspieren en de triceps, iets gemeen: de rugspieren zijn de agonist en de biceps de synergist. Dit is bij de eerste twee oefeningen het geval. De derde oefening is een isolatie-oefening voor de rug. De laatste twee oefeningen zijn isolatie-oefeningen voor de biceps.




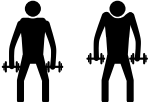
		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MACHINE LAT PULLDOWN		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE MID ROWS		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE BACK EXTENSION		3 sets van 20 herhalingen	Lichaams-gewicht	1 minuut rust tussen de sets
CABLE CURL		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE BICEP CURL		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

TRAINING

DONDERDAG RUST

VRIJDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

Vandaag zijn de schouderspieren en de trapezius aan de beurt. Ook de triceps worden getraind. De schouderspieren zijn agonist en de triceps de synergist. De trapezius voegen we toe aan deze workout omdat deze grenzen aan de schouderspieren.

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MACHINE SHOULDER PRESS		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE LATERAL RAISE		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
CABLE FRONT RAISE		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
SHRUGS		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 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 BEENSPIEREN

Don't skip legday is een bekende uitspraak in de fitnesswereld. Er wordt vaak veel aandacht besteedt aan het bovenlichaam en het onderlichaam wordt helaas vaak verwaarloosd. Indien je de benen niet traint, train je simpel gezegd de helft van je lichaam niet. *But we don't skip legday!* Vandaag trainen we de beenspieren. We doen tijdens training één en twee van de benen een aantal isolatie-oefeningen voor de benen. Vanaf training drie zal dit veranderen, wanneer we de intensiteit van iedere workout opschroeven.

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
LEG PRESS		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
HACK SQUAT		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

**DON'T
WISH
FOR IT
WORK
FOR IT**



WEEK






2

TRAINING

MAANDAG RUST

Vanaf de tweede trainingsronde schroeven we het aantal herhalingen iets op.
De oefeningen en gewichten blijven gelijk aan de eerste trainingsronde.




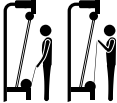

DINSDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MACHINE CHEST PRESS 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE INCLINE CHEST PRESS 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
PEC DECK 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE TRICEP PRESSDOWN 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets



WOENSDAG RUST

DONDERDAG RUGSPIEREN EN BICEPS




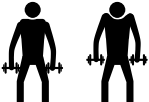
		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MACHINE LAT PULLDOWN		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE MID ROWS		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE BACK EXTENSION		3 sets van 25 herhalingen	Lichaams-gewicht	1 minuut rust tussen de sets
CABLE CURL		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE BICEP CURL		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

TRAINING



VRIJDAG RUST

**ZATERDAG SCHOULDERSPIEREN
EN TRAPEZIUS**

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MACHINE SHOULDER PRESS 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE LATERAL RAISE 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
CABLE FRONT RAISE 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
SHRUGS 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

ZONDAG RUST

A photograph of a muscular man's torso and arms, lifting a dumbbell. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The man's muscles are highly defined, and he is wearing a dark belt and jeans. The dumbbell is in the foreground, partially obscuring his right arm.





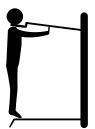
WEEK

3

TRAINING








MAANDAG BEENSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
LEG PRESS		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
HACK SQUAT		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

DINSDAG RUST

Vanaf de derde trainingsronde maken we, naast gebruik van apparaten, ook gebruik van losse gewichten. Het voordeel van losse gewichten ten opzichte van apparaten is dat er meerdere spieren worden aangesproken, omdat het lichaam gestabiliseerd dient te worden. Er zijn dus meerdere synergisten. Het aantal herhalingen bij de overige oefeningen blijft gelijk.

WOENSDAG **BORSTSPIEREN EN TRICEPS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE CHEST PRESS		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
PEC DECK		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets






**THERE'S
ALWAYS
TIME FOR
EXERCISE**

TRAINING



DONDERDAG RUST

VRIJDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL BENT-OVER-ROW 	3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE LAT PULLDOWN 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE BACK EXTENSION 	3 sets van 25 herhalingen	Lichaams- gewicht	1 minuut rust tussen de sets
CABLE CURL 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE BICEP CURL 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

TIP

Als je fanatiek gaat sporten kunnen voedingssupplementen niet ontbreken in je dagelijkse eetpatroon, tijdens dit 8 weken durende spierenplan, adviseren wij om dagelijks creatine te nemen, zoals het label adviseert inclusief laadfase. Iedere ochtend 1 multi men capsule en 2 marinol omega capsules.

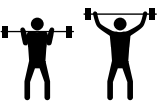


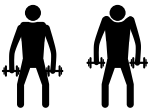


TRAINING



ZATERDAG RUST

ZONDAG **SCHOUDERSPIEREN
EN TRAPEZIUS**

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL SHOULDER PRESS 	3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE LATERAL RAISE 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
CABLE FRONT RAISE 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
SHRUGS 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets



TIP

Afwisseling in repen? Onze Smart Bar is de nummer 1 Low Carb Diet Bar met de beste eiwitten. Een Smart Bar bevat slechts 145 kcal en is heerlijk als tussendoortje.

A full-body photograph of a very muscular man, shown from the waist up, holding two dumbbells. The image has a strong blue color cast. The man's muscles are highly defined. The text 'WEEK' is positioned across his chest, and a large number '4' is centered over his abdomen. The dumbbells are held in front of his waist.

WEEK




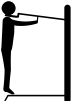

4

TRAINING

MAANDAG RUST

DINSDAG BEENSPIEREN EN BUIKSPIEREN

Ook deze week beginnen we de trainingsronde met het trainen van de buikspieren. Tijdens een aantal oefeningen voor het trainen van de beenspieren (voornamelijk bij losse gewichten) gebruik je ook je buikspieren. De buikspieren ondersteunen de beenspieren bij het maken van de beweging. Het is dus een synergist.






		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets



WOENSDAG RUST

Om meer progressie te boeken voegen we tijdens trainingsronde vier nog een extra oefening met losse gewichten toe en bij een aantal trainingen schroeven we de intensiteit iets op. We verhogen het gewicht nog niet, maar bij de eerst geleerde oefening met losse gewichten verhogen we wel het te maken aantal herhalingen. De spieren zijn inmiddels gewend aan de belasting en de uitvoering van de oefeningen is aangeleerd tijdens de vorige trainingsrondes.

DONDERDAG **BORSTSPIEREN EN TRICEPS**




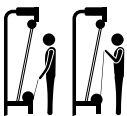

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
INCLINE BENCH PRESS		3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
BENCH PRESS		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
PEC DECK		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

TRAINING



VRIDAG RUST

ZATERDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL BENT-OVER-ROW 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE LAT PULLDOWN 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE BACK EXTENSION 	3 sets van 25 herhalingen	Lichaams- gewicht	1 minuut rust tussen de sets
CABLE CURL 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL BICEP CURL [beide armen tegelijk] 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

ZONDAG RUST

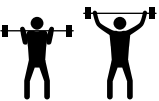


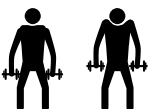
WEEK

5



TRAINING

MAANDAG SCHOUDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL SHOULDER PRESS 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL LATERAL RAISE 	3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
CABLE FRONT RAISE 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
SHRUGS 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

DINSDAG RUST



TIP

Heb je veel last van spierpijn?
Neem dan Amino Perfection
na je training.



WOENSDAG BEENSPIEREN EN BUKSPIEREN






		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LUNGE		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

DONDERDAG RUST

TRAINING

VRIJDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS

Langzaam werken we naar een schema toe welke grotendeels bestaat uit oefeningen waarmee we losse gewichten gebruiken. Machines zijn een erg gemakkelijke manier om te wennen aan de belasting en om de spieren te prikkelen, maar losse gewichten spreken meerdere spieren [agonist en synergisten] aan. Trainingen met losse gewichten zijn effectiever, wanneer de basis gelegd is. We voegen deze trainingsronde nogmaals een oefening toe waarin we gebruik maken van losse gewichten. Daarnaast verhogen we het gewicht en verlagen we het aantal te maken herhalingen voor een aantal oefeningen waar we inmiddels bekend mee zijn en de uitvoering goed is.

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
INCLINE BENCH PRESS		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
BENCH PRESS		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
PEC DECK		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
TRICEP HORSE KICKBACK		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets



ZATERDAG RUST

ZONDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL BENT-OVER-ROW		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE LAT PULLDOWN		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DEADLIFT		3 sets van 25 herhalingen	Lege barbell	1 minuut rust tussen de sets
CABLE CURL		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL BICEP CURL [beide armen tegelijk]		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

WHEN I
LOST ALL
OF MY
EXCUSES
I FOUND
MY
RESULTS

WEEK

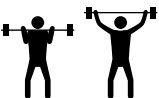


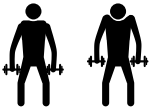
5



TRAINING

MAANDAG RUST

**DINSDAG SCHOULDERSPIEREN
EN TRAPEZIUS**

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL SHOULDER PRESS 	3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL LATERAL RAISE 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL FRONT RAISE 	3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
SHRUGS 	3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

TIP






Zoek een trainingsmaatje! Samen trainen kan je een geweldige prikkel geven om beter te presteren. Je kan elkaar motiveren en je wilt niet onder doen voor elkaar. Ook kan je maatje je pushen om net even die laatste set af te maken, juist op momenten dat je zelf afgehaakt zou hebben.



WOENSDAG RUST

DONDERDAG BEENSPIEREN EN BUIKSPIEREN

Voor het trainen van de benen is het onmogelijk om alleen te focussen op losse gewichten. De quadriceps en hamstrings kunnen erg gemakkelijk en goed getraind worden door machines. Hetzelfde geldt voor de kuitspiieren.

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LUNGE		3 sets van 12 herhalingen per been	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

TRAINING



VRIJDAG RUST

**ZATERDAG BORSTSPIEREN
EN TRICEPS**

Deze trainingsronde verhogen we de intensiteit opnieuw door alle oefeningen gelijk te trekken wat betreft de gewichten en het aantal herhalingen.

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
INCLINE BENCH PRESS		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
BENCH PRESS		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
PEC DECK		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
TRICEP HORSE KICKBACK		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

ZONDAG RUST








WEEK

7

TRAINING

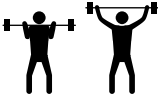


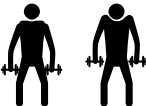
MAANDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL BENT-OVER-ROW		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE LAT PULLDOWN		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DEADLIFT		3 sets van 25 herhalingen	Lege barbell	1 minuut rust tussen de sets
CABLE CURL		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL BICEP CURL [beide armen tegelijk]		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

DINSDAG RUST



WOENSDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL SHOULDER PRESS 	3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL LATERAL RAISE 	3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL FRONT RAISE 	3 sets van 20 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
SHRUGS 	3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets






TIP

Iedereen heeft voor zichzelf een zwakkere of moeilijke oefening. Omdat dit vaak niet je favoriete oefeningen zijn, zul je deze vaak aan het eind van de training doen. Verander dit eens en doe deze oefening aan het begin van je training. Zo hoef je de rest van de training niet meer tegen die moeilijke oefening op te zien.

TRAINING

DONDERDAG RUST

VRIIDAG BEENSPIEREN EN BUIKSPIEREN






		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LUNGE		3 sets van 12 herhalingen per been	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets



ZATERDAG RUST

ZONDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS

Deze trainingsronde verhogen we de intensiteit opnieuw door het gewicht iets te verhogen. Het aantal herhalingen blijft gelijk.

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
INCLINE BENCH PRESS		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
BENCH PRESS		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
PEC DECK		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
TRICEP HORSE KICKBACK		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

I DON'T
STOP
WHEN I'M
TIRED

I STOP
WHEN I'M
DONE

WEEK




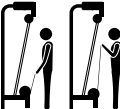

80



TRAINING

MAANDAG RUST

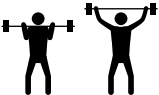


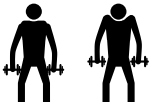
DINSDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL BENT-OVER-ROW		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE LAT PULLDOWN		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DEADLIFT		3 sets van 25 herhalingen	Lege barbell	1 minuut rust tussen de sets
CABLE CURL		3 sets van 20 herhalingen	50% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL BICEP CURL [beide armen tegelijk]		3 sets van 25 herhalingen	40% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets



WOENSDAG RUST

DONDERDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BARBELL SHOULDER PRESS		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL LATERAL RAISE		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
DUMBBELL FRONT RAISE		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
SHRUGS		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

VRIIDAG RUST

TIP

Sporten is heel gezond, maar bij hogere intensieve beweging kan je weerstand verzwakken doordat je veel van het lichaam vraagt. Extra vitamine C om je weerstand op peil te houden is dan ook zeker een aanrader.

TRAINING



ZATERDAG BEENSPIEREN EN BUIKSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LUNGE		3 sets van 12 herhalingen per been	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 sets van 20 herhalingen	60% van 1 RM	1 minuut rust tussen de sets

ZONDAG RUST

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 terugzakt naar je oorspronkelijke houding. Om je lichaam een andere prikkel te geven kan je ook in je tempo gaan variëren. Zo kan je op 2-4 gaan trainen, waardoor je door het lagere tempo ook meer uithoudingsvermogen van je spieren vraagt.

SET YOUR GOALS AND DON'T STOP 'TILL YOU GET THERE!

Heb jij de smaak te pakken en ben je nog niet van plan om te stoppen?

In dit Spierenplan is gewerkt aan een basis. Het is belangrijk eerst een goede techniek aan te leren en op je voeding te letten zodat je spieren niet te snel en te zwaar belast.

We zijn geëindigd met het maken van 20 herhalingen op 60% van 1RM.

Je kunt dit plan doortrekken en de volgende 8 weken de intensiteit aanpassen naar 12 herhalingen op 70% van 1RM. Succes met het vervolg!



MUSCLE MENUS

Als je spiermassa wilt opbouwen ga je uiteraard hard trainen, maar het belang van de juiste voeding mag niet onderschat worden. Steeds vaker hoor je de stelregel voorbij komen dat voeding 70% of zelfs meer bepaalt en je training slechts 30%. Met de juiste voeding kun je enorm veel bereiken! In het eerste deel van dit plan

heb je alles terug kunnen vinden over het trainingsschema en de rustmomenten die daarin net zo belangrijk zijn. Voor de voeding hebben wij in totaal 7 verschillende dagmenu's ontwikkeld, welke allemaal gebruikt kunnen worden in het Spierenplan. Daarnaast hebben wij 4 mealprepping schema's van ieder 5 dagen toegevoegd.





DAG
1

ONTBIJT

BRINTA MET BANAAN

TUSSENDOOR

WHEY PERFECTION SHAKE*

1 maatschep met 200 ml water

[of magere melk]

MUESLI REEP OF EIWITREEP*

LUNCH

2 BOTERHAMMEN MET KIPFILET

2 BOTERHAMMEN MET PINDAKAAS*

TUSSENDOOR

PERFECTION BAR*

AVOND

RIJST MET KIP EN BROCCOLI

TUSSENDOOR

BANAAN + HANDJE NOTEN*

VOOR HET SLAPEN GAAN

250 GRAM MAGERE KWARK



MENU



BRINTA MET BANAAN

Brinta [50 gram] met 200 ml **melk** | **banaan** | 1 el **lijnzaad***

Doe de brinta en melk in een steelpan en breng aan de kook op laag vuur. Laat de brinta al roerend doorkoken.

Serveer de brinta in een kom met een gesneden banaan en lijnzaad.

RIJST MET KIP EN BROCCOLI

150 gram gekookte **zilvervliesrijst*** | 150 gram **kipfilet** | 200 gram **broccoli**

Kook de rijst gaar volgens de verpakking. Zet een pan met water op het vuur en snijd de broccoli in roosjes. Kook de broccoli gaar in 5 minuten. Verhit ondertussen een koekenpan met Smart Cooking Spray of kokosolie. Bak de kip aan beide kanten goudbruin. Serveer de kip met de broccoli en rijst op een bord.

* Verkrijgbaar bij Body&Fit

ONTBIJT

3 BOTERHAMMEN MET PINDAKAAS*

TUSSENDOOR

WHEY PERFECTION SHAKE*

1 maatschep met 200 ml water
(of magere melk)

BANAAN

LUNCH

2 BOTERHAMMEN MET ROOKVLEES
2 BOTERHAMMEN MET 2 HARDGEKOOKTE
EIEREN

TUSSENDOOR

PERFECTION BAR*
APPEL

AVONDETEN

BIEFSTUK MET AARDAPPELEN
EN BLOEMKOOI

TUSSENDOOR

HANDJE NOTEN*

VOOR HET SLAPEN GAAN

250 GRAM MAGERE KWARK

BIEFSTUK MET AARDAPPELEN EN BLOEMKOOI

250 gram **aardappelen** | 150 gram
biefstuk | 200 gram **bloemkool**

Breng twee pannen met water aan de kook. Schil de aardappelen en halveer ze. Snijd de bloemkool in roosjes. Kook de aardappelen en bloemkool gaar in 15 minuten in de twee aparte pannen. Verhit een koekenpan met kokosolie en bak de biefstuk zoals gewenst [rare, medium, well done]. Serveer de biefstuk met aardappelen en bloemkool. Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe.



TIP

Afwisseling in eiwit-
repen? Ken je onze
Clean Protein Bar? Zuivere eiwitten, vezels,
extrem low carb en
slechts 179 kcal.

DAG 3

ONTBIJT

KWARK MET BANAAN EN HAVERVLOKKEN*
300 gram kwark | 30 gram havervlokken |
1 banaan | 1 el pitten/zaden*

TUSSENDOOR

APPEL MET PINDAKAAS*
Snijd de appel in 4 stukken
en besmeer met pindakaas*

LUNCH

SALADE

TUSSENDOOR

PERFECTION BAR*

AVONDETEN

PASTA MET GEHAKT EN TOMATENSAUS

TUSSENDOOR

HANDJE NOTEN*

VOOR HET SLAPEN GAAN

WHEY PERFECTION SHAKE*
[of Micellair Casein*]
1 maatschep met 200 ml water [of melk]



MENU



SALADE

3 hardgekookte **eieren** | 40 gram **quinoa***
| 1/2 **avocado** | 1 **tomaat** | 100 gram **broccoli**
| 30 gram **veldsla**

Pel de hardgekookte eieren.

Snijd de eieren in parten. Bereid de quinoa volgens de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes en kook gaar in 10 minuten. Snijd de avocado doormidden en in stukken. Snijd de tomaat. Giet de quinoa af en doe alle ingrediënten in een prepbakje. Breng de salade op smaak met zout en peper.

PASTA MET GEHAKT EN TOMATENSAUS

50 gram **High Protein Pasta*** | 125 gram mager **rundergehakt** | 200 gram **groente mix** | 250 ml **tomatensaus** | 25 gram **30+ geraspte kaas**

Kook de pasta gaar in 6-7 minuten. Verhit een wok op het vuur en bak het gehakt rul. Voeg de groente toe en bak gaar in 5 minuten. Roer de tomatensaus door het gehaktmengsel en breng op smaak met zout en peper. Giet de pasta af in een vergiet. Serveer de pasta met de gehakt-tomatensaus en geraspte kaas.

DAG
4

ONTBIJT

BANAAN-HAVERMOUT PANNENKOEKEN
MET VERS FRUIT

TUSSENDOOR

PERFECTION BAR*

LUNCH

2 BOTERHAMMEN MET TONIJN
2 BOTERHAMMEN MET KIPFILET

TUSSENDOOR

2 RIJSTWAFELS MET PINDAKAAS*

AVONDETEN

ZOETE AARDAPPEL MET SPINAZIE
EN KALKOENFILET

TUSSENDOOR

HANDJE NOTEN*

VOOR HET SLAPEN GAAN

WHEY PERFECTIÖN* (of Micellair
Casein* of 250 gram kwark)

MENU

BANAAN-HAVERMOUT PANNENKOEKEN MET VERS FRUIT

30 gram **havermout*** | 2 **eieren** |

1 **rijpe banaan** | ½ tl **kaneel**

Doe de havermout in een kom.

Meng de eieren en banaan in een blender of keukenmachine. Doe het mengsel en het kaneel bij de havermout in de kom.

Kluts alles goed door elkaar.

Verhit kokosolie in een koekenpan en giet een portie beslag in de pan. Bak de pannenkoeken goudbruin op halfhoog vuur. Serveer de pannenkoeken met vers fruit.

ZOETE AARDAPPEL MET SPINAZIE EN KALKOENFILET

120 gram zoete **aardappel** | 1 el **kokosolie***

| 200 gram **spinazie** | 120 gram **kalkoenfilet**

Snijd de zoete aardappel in stukken en kook gaar in 10 minuten. Verhit de kokosolie in een wok en bak de gesneden kalkoenfilet goudbruin. Bak de spinazie nog even kort mee. Serveer de zoete aardappel op een bord met de spinazie en gebakken kalkoen. Breng eventueel op smaak met zout en peper.





WHEY PERFECTION MET BOSBESSEN EN HAVERMOUT

Mix 1 maatschep **Whey Perfection*** met 20 gram **Ultra Fine Oats***, een handje **bosbessen** en 200 ml **water** in de blender. Blend tot een romige shake.



DAG
5

ONTBIJT

2 **BOTERHAMMEN MET OMELET**

TUSSENDOOR

WHEY PERFECTION*
MET BOSBESSEN EN HAVERMOUT*

LUNCH

TONIJNSALADE

TUSSENDOORTJE

2 RIJSTWAFELS MET PINDAKAAS*

AVONDETEN

RIJST MET KIP EN ANANAS

TUSSENDOORTJE

PERFECTION BAR*

VOOR HET SLAPEN GAAN

250 GRAM MAGERE KWARK



TIP

Probeer eens onze
Power Butter.
100% noten en
0 toevoegingen.

MENU

BOTERHAMMEN MET OMELET

2 **eieren** | **avocado** | **kipfilet**

Kluts 2 eieren los in een kom.
Verhit kokosolie in een koekenpan.
Giet het eimengsel in de koekenpan.
Laat de eieren volledig stollen in de pan.
Snijd ondertussen de avocado in plakken.
Beleg de boterhammen met avocado,
kipfilet en de omelet. Breng op smaak
met zout en peper.

TONIJNSALADE

120 gram **tonijn** | 50 gram **sla** | 2 gekookte
eieren | $\frac{1}{4}$ **komkommer** | 1 **tomaat** |
2 el **hüttenkäse** | 2 el **pijnboompitten***

Laat de tonijn uitlekken en doe in een
kom samen met de sla. Pel de gekookte ei-
eren en snijd in partjes. Snijd de komkom-
mer en tomaat in stukjes. Voeg de groente,
hüttenkäse en pijnboompitten bij de sla in
de kom. Roer alle ingrediënten door elkaar.
Breng op smaak met zout en peper.

RIJST MET KIP EN ANANAS

120 gram **zilvervliesrijst*** | 200 gram
groentemix | 120 gram **kipfilet** | 2 plakken
ananas | 4 el **zoetzure saus**

Kook de rijst gaar volgens de verpak-
king. Verhit kokosolie in een wok en bak de
kipfilet goudbruin. Voeg de groentemix toe
en bak even kort mee. Snijd de ananas in
stukken en voeg samen met de zoetzure
saus bij de kip. Roer alle ingrediënten goed
door elkaar. Serveer de zilvervliesrijst met
de kip op een bord.

ONTBIJT

HAVERONTBIJT

TUSSENDOOR

PERFECTION BAR*

LUNCH

WRAPS MET ZALM EN ROOMKAAS

TUSSENDOOR

WHEY PERFECTION SHAKE* + STUK FRUIT

AVONDETEN

HIGH PROTEIN PASTA*
MET KIP EN BROCCOLI

TUSSENDOOR

SMART PROTEIN COOKIES*

VOOR HET SLAPEN GAAN

250 GRAM MAGERE KWARK



TIP

Extra vezels aan je shake toevoegen? Je kunt als afwisseling ook kiezen voor Chiazaad poeder.

HAVERONTBIJT

30 gram **havervlokken*** | 25 gram **cashewnoten*** | 30 gram **eiwitpoeder*** | 20 gram **dadels*** | 1 tl **kokosolie*** | 1 tl **kokosrasp*** | ½ tl **vanille poeder**

Laat de havervlokken en cashewnoten minstens 4 uur weken. Giet het vervolgens af en doe alles in de blender. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een romig geheel.

WRAPS MET ZALM EN ROOMKAAS

3 **meergranen wraps*** | 120 gram **gerookte zalm** | 4 el **roomkaas light** | 50 gram **sla** | 2 **tomaten**

Beleg de wraps met gerookte zalm, roomkaas, sla en tomaten en rol de wrap op.

HIGH PROTEIN PASTA MET KIP EN BROCCOLI

50 gram **High Protein Pasta*** | 120 gram **kipfilet** | 200 gram **broccoli** | ½ **rode ui** | 2 el **roomkaas light met kruiden**

Kook de pasta en broccoli gaar in 8 minuten. Verhit kokosolie in een wok en fruit de rode ui. Voeg de gesneden kipfilet toe en bak goudbruin. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Giet de pasta en broccoli af en serveer met de romige kipsaus.

DAG
7

ONTBIJT

WAFELS MET BESSEN

TUSSENDOOR

HAND NOTEN

LUNCH

TOSTI MET KIPFILET EN KAAS

[2 boterhammen]

TOSTI MET PINDAKAAS EN BANAAN

[2 boterhammen]

TUSSENDOOR

WHEY PERFECTION SHAKE*

AVONDETEN

OMELET WRAPS GEVULD MET

ZALM EN GROENTE

TUSSENDOOR

ZAKJE PROTEIN CHIPS*

VOOR HET SLAPEN GAAN

MICELLAR CASEIN SHAKE*

[of 250 gram KWARK]



TIP

Extra energie nodig voor je training? Probeer een pre-work out!

MENU

WAFELS MET BESSEN

[voor 2-3 wafels] 40 gram **Ultra Fine Oats*** | 1 maatschep **Whey Perfection*** | ½ tl **bakpoeder*** | 1 **ei** | 1 **banaan** | 150 ml **water** | **Smart Cooking Spray*** | handje verse **bessen** | **honing*** om te garneren

Mix alle ingrediënten in een kom. Verwarm het wafelijzer en spray in met Smart Cooking Spray. Giet een portie van het beslag in het wafelijzer. Bak de wafel goudbruin en serveer met verse bessen en honing.

OMELET WRAPS GEVULD MET ZALM EN GROENTE

2 **eieren** | 50 ml **magere melk** | 1/2 el **bieslook** [gesneden] | **Smart Cooking Spray*** | 2 el **hüttenkäse** | 60 gram **gerookte zalm** | 1 **bosui** [gesneden] | 25 gram **ijsbergsla** | **zout** en **peper** naar smaak

Klop de eieren los in een kom samen met de magere melk en bieslook. Verhit Smart Cooking Spray in een koekenpan. Doe de helft van het beslag in de koekenpan en zet het vuur laag. Draai de wrap om wanneer de bovenkant bijna helemaal gestold is en bak nog even kort. Maak de andere wrap op dezelfde wijze. Leg de wraps op een bord en verdeel de hüttenkäse, gerookte zalm, bosui en ijsbergsla in het midden van de wrap. Voeg zout en peper naar smaak toe. Vouw eerst de zijkanten naar binnen en rol daarna de wrap op.

MEALPREP



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 jij hebt voor je voeding en de voorbereiding die het kost. Ben jij de hele week druk, dan vind jij het waarschijnlijk juist prettig om op bijvoorbeeld zondag je mealprep te maken, zodat je de rest van de week klaar bent. Maar houd jij van koken en heb je veel tijd hiervoor, dan zou het goed kunnen dat jij 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/ontwikkelen die verantwoord zijn. Zo kun je rekening houden met je eigen voorkeuren, gemak, de seizoenen en ook je budget.

Daarnaast hebben we ook gekozen voor een vrij menu zodat je niet doorslaat in je voeding. 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.



Voor het bereiden van je maaltijden kun je kiezen voor kokosolie. Kokosolie bestaat voornamelijk uit MCT vetten, deze worden niet in het lichaam opgeslagen maar geven wel veel energie.



WEEK

1

voor 5 dagen

ONTBIJT

WHEY PERFECTION SHAKE* MET
HAVERMOUT*

TUSSENDOOR

BANANENBROOD MET PINDAKAAS*
(2 stukjes)

LUNCH

2x OMELET MET CHAMPIGNONS
en 4 volkoren (of spelt) boterhammen
3x GEHAKTBROOD MET
4 VOLKOREN BOTERHAMMEN

TUSSENDOOR

EIWITREEP* OF MUESLIREEP
Na het sporten > EIWIITSHAKE*

AVONDETEN

3x ZILVERVLIESRIJST MET KIP EN BROCCOLI
2x ZOETE AARDAPPEL MET WORTEL EN
BIEFSTUK

TUSSENDOOR

HANDJE NOTEN MET STUK FRUIT

VOOR HET SLAPEN GAAN

250 GRAM KWARK
(eventueel met NATURAL FLAVOURING*)



WHEY PERFECTION SHAKE MET HAVERMOUT

1 maatschep **Whey Perfection*** | 30 gram
Ultra Fine Oats* | 1 **banaan** | 1 el **lijnzaad***

Meng alle ingrediënten in de blender met
200 ml melk. Blend tot een romig geheel.

OMELET

3 **eieren** | 50 gram **champignons** | 1 tl
kokosolie* | 4 **volkoren boterhammen**

Klop de eieren los in een kom. Snijd de
champignons fijn en roer door het eimengsel.
Verwarm de kokosolie in een koekenpan.
Doe het eimengsel in de pan. Laat het ei
volledig stollen op middelhoog vuur.
Beleg de boterhammen met de omelet.

ZILVERVLIESRIJST MET KIP EN BROCCOLI

150 gram **gekookte zilvervliesrijst*** |
150 gram **kipfilet** | 200 gram **broccoli**

Kook de rijst gaar volgens de verpakking.
Zet een pan met water op het vuur en snijd
de broccoli in roosjes. Kook de broccoli gaar
in 8 minuten. Verhit ondertussen een koeken-
pan met Smart Cooking Spray of kokosolie.
Bak de kip aan beide kanten goudbruin. Ser-
veer de kip met broccoli en rijst op een bord.

* Verkrijgbaar bij Body&Fit

MEALPREP

ZOETE AARDAPPEL MET WORTEL EN BIEFSTUK

120 gram **zoete aardappel** | 200 gram **wortel** | ½ el **kokosolie*** | 150 gram **biefstuk** | **peper** en **zout** naar smaak

Breng twee pannen met water aan de kook. Schil de aardappelen en halveer ze. Snijd de wortel in stukken. Kook de aardappelen en wortelen gaar in 15 minuten in de twee aparte pannen. Verhit een koekenpan met kokosolie en bak de biefstuk zoals gewenst [rare, medium, well done]. Serveer de biefstuk met aardappelen en wortelen. Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe.

BANANENBROOD - *Recept @healthyfans*

3 **eieren** | 3 **rijpe bananen** | 6 **medjoul dadels*** [zonder pit] | 130 gram **Ultra Fine Oats*** | 2 maatschepjes **eiwitpoeder*** [bijv. cookies & cream] | 1 el **bakpoeder*** | 1 à 2 handjes **noten**, **pure chocolade**, **rozijnen** of **besjes*** | **Kokosolie/ Smart Cooking Spray***

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de bananen en dadels in een kom en mix met een staafmixer. Voeg de eieren, bakpoeder, Ultra Fine Oats en eiwitpoeder toe en mix tot een glad mengsel. Voeg nu de eventuele noten of andere extra's toe en roer dit goed door. Vet een cakevorm in met kokosolie of Smart Cooking Spray. Giet het cakemengsel in het bakblik. Bak het bananenbrood gaar in het midden van de oven in 45 minuten.

GEHAKT BROOD

1 el **olijfolie** | 3 tenen **knoflook**, geperst | ½ rode **ui**, **gesnipperd** | 1 **rode paprika**, fijn gesneden | ½ **courgette**, fijngesneden | 2 el **basilicum** | 1 el **peterselie** | **zout** en **peper** naar smaak | 750 gram **mager rundergehakt** [of kalkoengehakt] | 2 **eieren** | 3 el **paneermeel*** | 250 gram **passata** [of suikervrije pastasaus]

Verhit de olijfolie in een pan. Bak de knoflook, rode ui en paprika 10 minuten op middelhoog vuur. Breng de groente op smaak met basilicum, peterselie, zout en peper. Haal de pan met groente van het vuur en laat afkoelen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe het rundergehakt in een kom en voeg de eieren, paneermeel en het groentemengsel toe. Kneed alles goed door elkaar zodat alle ingrediënten goed met elkaar gemengd zijn. Verdeel het gehaktmengsel in een cakeblik en druk het stevig aan. Verdeel de passata eroverheen en bak het gehaktbrood gaar in 45-60 minuten in de oven.

VOEDINGSWAARDE PER BROOD

2531 **kcal** | **Vet** 158,4 gram | **Koolhydraten** 35,8 gram | **Vezels** 9 gram | **Eiwit** 235,2 gram



WEEK 2

voor 5 dagen

ONTBIJT

BANAANPANNENKOEKEN MET
FRUIT EN PECANNOTEN*

TUSSENDOOR

WHEY PERFECTION* MET 200 ML MAGERE
MELK EN 4 EL ULTRA FINE OATS*

LUNCH

3X SALADE MET QUINOA*, TONIJD EN EI
2X HARTIGE EIMUFFINS MET
3 VOLKORENBOTERHAMMEN

TUSSENDOOR

SMART BAR*

Na het sporten > EIWITSHAKE*

AVONDETEN

3X PASTA MET BIEFSTUK EN NOTEN*
2X SPELTCOUSCOUS* MET KIP OF
KALKOEN EN GUACAMOLE

TUSSENDOOR

STUK FRUIT MET PINDAKAAS*

VOOR HET SLAPEN GAAN

250 GRAM MAGERE KWARK



TIP

Geen zin in brood? Probeer dan eens onze Low Carb eiwit crackers! Bomvol voedingsstoffen.



BANAANPANNENKOEKEN MET FRUIT EN PECANNOTEN

30 gram **havermout*** | 2 **eieren** | 1 rijpe
banaan | ½ tl **kaneel** | 50 gram **vers fruit**
[bijv. bosbessen] | 1 el **pecannoten***

Doe de havermout in een kom. Meng de eieren en de banaan in een blender of keukenmachine. Doe het mengsel en het kaneel bij de havermout in de kom. Kluts alles goed door elkaar. Verhit de kokosolie in een koekenpan en giet een portie beslag in de pan. Bak de pannenkoeken goudbruin op halfhoog vuur. Serveer de pannenkoeken met vers fruit en pecannoten.

WHEY PERFECTION* MET 200 ML MAGERE MELK EN 4 EL ULTRA FINE OATS*

Doe alle ingrediënten in een shakebeker. Shake totdat alle ingrediënten goed gemixt zijn.

MEAL PREP

SALADE MET QUINOA

3 hardgekookte **eieren** | 40 gram **quinoa***
| ½ **avocado** | 1 **tomaat** | ¼ **komkommer** |
30 gram **veldsla** | 120 gram **tonijn** |
1 el **zwarte olijven**

Pel de hardgekookte eieren en snijd in parten. Kook de quinoa volgens de verpakking. Ontpit de avocado en snijd in stukken. Snijd de tomaat, komkommer en olijven en voeg dit samen met de veldsla toe. Maak kleine stukjes van de tonijn en voeg ook toe. Giet de quinoa en meng door de salade. Breng de salade op smaak met zout en peper.



EIMUFFINS

225 ml **vloeibaar ei-eiwit*** | ½ **paprika** |
1/3 **courgette** | 100 gram **hüttenkäse** |
50 gram **geraspte 30+ kaas** | 1 el **kruiden**
(bijv. Italiaans) | **peper** en **zout** naar smaak

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de paprika en courgette in blokjes. Meng alle ingrediënten in een kom. Verdeel het eimengsel over 8 muffinvormpjes in een muffinbakblik. Bak de eimuffins gaar in het midden van de oven in 45 minuten. Serveer de eimuffins met volkorenbrood.



PASTA MET BIEFSTUK EN NOTEN

50 gram **High Protein Pasta*** | ½ el **kokosolie*** | 125 gram **biefstuk** | 150 gram **peultjes** | 1 **ui** | 1 el **sojasaus** | 1 el **cashewnoten***

Kook de pasta gaar in 6-7 minuten. Verhit ondertussen de kokosolie in een wok. Snijd de biefstuk in reepjes. Bak de biefstuk even kort aan tot de gewenste gaarheid. Haal de biefstuk uit de wok en bak de peultjes samen met de fijn gesneden ui 5 minuten aan. Voeg de sojasaus, cashewnoten en biefstukreepjes toe en bak nog even kort mee. Serveer de pasta met het biefstuk mengsel en verdeel de noten erover.

SPELTCOUSCOUS MET KIP OF KALKOEN EN GUACAMOLE

50 gram **speltcouscous***, ½ el **kokosolie***,
120 gram **kipfilet**, 200 gram **wokgroente**,
guacamole (1/2 avocado, ½ tomaat,
½ rode ui, 2 cm rode peper, 1 teen knoflook)

Bereid de couscous volgens de verpakking. Verhit de kokosolie in een wok. Bak de kipfilet goudbruin. Voeg de groente toe en wok 5 min. mee. Maak de guacamole door alle ingrediënten te mengen met een staafmixer of in een keukenmachine. Serveer de speltcouscous met het kip-groente mengsel en guacamole.

WEEK 3

voor 5 dagen

ONTBIJT

BRINTA MET APPEL EN ROZIJNEN*

TUSSENDOOR

WHEY PERFECTION SHAKE*
MET BOSBESSEN EN 2 EL HAVERMOUT*

LUNCH

3X OMELET MET PAPRIKA, KIPFILET
EN 3 VOLKOREN BOTERHAMMEN
2x QUINOA SALADE
MET KALKOEN EN AVOCADO

TUSSENDOOR

SMART BAR* / PERFECTION BAR*

AVONDETEN

3X KABELJAUWFILET MET
ZILVERVLIESRIJST EN GROENTEMIX
2x GEHAKTBALLEN MET ZOETE AARDAPPEL-
PUREE EN SPERZIEBONEN

TUSSENDOOR

HAND NOTEN EN 1 STUK FRUIT
Na het sporten > WHEY PERFECTION SHAKE*

VOOR HET SLAPEN GAAN

MICELLAIR CASEIN SHAKE*
[of 250 gram kwark]



TIP

Gebruik eens Liquid Egg Whites voor je omelet.



BRINTA MET APPEL EN ROZIJNEN

50 gram **brinta** | 250 ml **magere melk** |
1 **appel** | 1 el **rozijnen*** | 1 tl **kaneel** |
1 el **chiazaad***

Doe de brinta en melk in een steelpan en breng aan de kook op laag vuur. Laat de brinta al roerend even doorkoken. Snijd de appel in stukjes. Serveer de brinta in een kom met de stukjes appel, rozijnen, kaneel en chiazaad.

OMELET MET PAPRIKA, KIPFILET EN 3 VOLKOREN BOTERHAMMEN

3 **eieren** | 1 **paprika** | 1 tl **kokosolie*** |
3 **volkoren boterhammen** | 6 **plakjes kipfilet**

Klop de eieren los in een kom. Snijd de paprika in blokjes en roer door het eimengsel. Verwarm 1 tl kokosolie in een koekenpan. Doe het eimengsel in de pan. Laat het ei volledig stollen op middelhoog vuur. Beleg de boterhammen met kipfilet en de omelet.

MEAL PREP

QUINOA SALADE MET KALKOEN EN AVOCADO

75 gram **quinoa*** | 80 gram **kalkoen** | 1 tl **kokosolie*** | ½ **avocado** | 1 **tomaat** | 2 el **hüttenkäse** | **zout** en **peper** naar smaak

Bereid de quinoa volgens de verpakking. Snijd de kalkoen in reepjes. Verhit ondertussen de kokosolie in een koekenpan. Bak de kalkoen aan beide kanten goudbruin. Ontpit de avocado en snijd in stukjes. Snijd de tomaat in blokjes. Meng alle ingrediënten in een prep bakje. Doe de hüttenkäse erbij en breng op smaak met zout en peper.



KABELJAUWFILET MET ZILVERVLIESRIJST EN GROENTEMIX

75 gram **zilvervliesrijst*** | 1 el **olijfolie** | 120 gram **kabeljauwfilet** | 200 gram **groentemix** | 1 el **sojasaus**

Bereid de zilvervliesrijst volgens de verpakking. Verhit een deel van de olijfolie in een wok en bak de groente. Verhit het overige deel van de olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauwfilet. Roer de sojasaus door de groente. Serveer de rijst op een bord met de groente en kabeljauw.



GEHAKTBALLEN MET ZOETE AARDAPPELPUREE EN SPERZIEBONEN

150 gram mager **rundergehakt** | ½ **rode ui** | 120 gram **zoete aardappel** | 200 gram **sperziebonen**

Meng het gehakt met de gesnipperde ui en breng op smaak met zout en peper. Draai twee ballen van het gehakt. Kook ondertussen de zoete aardappel en sperziebonen gaar in 10 minuten, in afzonderlijke pannen. Verhit een koekenpan op het vuur en bak de gehaktballen aan beide kanten goudbruin. Giet de zoete aardappelen af en stamp fijn. Voeg eventueel nog een scheutje warme melk toe om het smeuïger te maken. Giet de sperziebonen af en serveer op een bord met de gehaktballen en zoete aardappelpuree.

TIP

Stel kleine tussentijdse doelen. Gaat het goed? Vergeet dan niet jezelf te belonen!

WEEK 4

voor 5 dagen

ONTBIJT

PROTEIN HAVERMOUT* MET BANAAN

TUSSENDOR

STUK FRUIT MET PINDAKAAS*

LUNCH

3 X 3 BOTERHAMMEN MET OMELET,
HAM EN PAPRIKA + 1 BOTERHAM MET
PINDAKAAS*

2 X ZILVERVLIESRIJST* MET KIPFILET
EN BROCCOLI

TUSSENDOR

HAND NOTEN*

AVONDETEN

3X WRAPS MET KIP EN GUACAMOLE
2X PASTA MET ZALM, BROCCOLI EN PESTO

TUSSENDOR

PERFECTION BAR*

VOOR HET SLAPEN GAAN

MICELLAR CASEIN SHAKE*

[of 250 gram kwark]



PROTEIN HAVERMOUT MET BANAAN

50 gram **havermout*** | 250 ml **magere melk** | 1 maatschep **Whey Perfection*** | 1 **banaan** | 1 el **lijnzaad***

Doe de havermout met de melk in een steelpan. Breng de havermout al roerend aan de kook. Laat de havermout goed indikken. Roer het eiwitpoeder door de havermout. Serveer de havermout in een kom en verdeel de banaan en het lijnzaad er overheen.

3 BOTERHAMMEN MET OMELET, HAM EN PAPRIKA + 1 BOTER- HAM MET PINDAKAAS*

2 **eieren** | 6 **plakjes ham** | ½ **paprika**

Klop de eieren los in een kom. Snijd de paprika in blokjes en roer door het eimengsel. Verwarm 1 tl kokosolie in een koekenpan. Doe het eimengsel in de pan. Laat het ei volledig stollen op middelhoog vuur. Beleg de boterhammen met de ham en omelet.

MEALPREP

ZILVERVLIESRIJST MET KIPFILET EN BROCCOLI

150 gram **gekookte zilvervliesrijst*** |
150 gram **kipfilet** | 200 gram **broccoli**

Kook de rijst gaar volgens de verpakking. Zet een pan met water op het vuur en snijd de broccoli in roosjes. Kook de broccoli gaar in 8 minuten. Verhit ondertussen een koekenpan met Smart Cooking Spray of kokosolie. Bak de kip aan beide kanten goudbruin. Serveer de kip op een bord samen met de broccoli en rijst.

WRAPS MET KIP EN GUACAMOLE

1 el **kokosolie*** | 120 gram **kipfilet** | 2 **tomaten** | 1/3 **courgette** | 50 gram **mais** | 50 gram **kidneybonen** | **peper** | **zout** | **guacamole** (1/2 avocado, 1/2 tomaat, 1/2 rode ui, 2 cm rode peper, 1 teen knoflook)

Verhit de kokosolie in een wok. Snijd de kipfilet in reepjes en bak goudbruin. Snijd de tomaten en courgette in blokjes. Voeg de tomaten, courgette, mais en kidneybonen toe en bak even kort mee. Maak ondertussen de guacamole door alle ingrediënten te mixen met een staafmixer of in een keukenmachine. Beleg de wraps met de kipvulling, rol de wraps op en besmeer met de guacamole.

PASTA MET ZALM, BROCCOLI EN PESTO

50 gram **High Protein Pasta*** | 1/2 el **kokosolie*** | 120 gram **zalm** | 200 gram **broccoli** | 1 el **pesto**

Kook de pasta gaar in 6-7 minuten. Snijd de broccoli in roosjes en kook gaar in 8 minuten. Verhit ondertussen kokosolie in een koekenpan. Bak de zalm aan beide kanten. Giet de pasta af en meng de pesto er doorheen. Serveer de pasta op een bord met de zalm en broccoli.



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.bodyenfitshop.nl
www.bodyenfitshop.nl/blog/





BODY&FIT[®]

Dit Spierenplan van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever is niet verantwoordelijk voor onjuiste of ontbrekende gegevens.