

SPIEREN PLAN

Bulken

**ZET MEER
MASSA AAN**

IN 8 WEKEN

BODY&FIT®



IN-HOUD

- 4** Ga ervoor!
- 6** Producten
- 8** Bulk tips
- 10** Getting started
- 12** Primaire spiergroepen

TRAININGSSCHEMA'S

- 15** Week 1
- 21** Week 2
- 25** Week 3

- 31** Week 4
- 35** Week 5
- 41** Week 6
- 45** Week 7
- 51** Week 8
- 55** Wist je dat

MUSCLE MENUS

- 58** Dag 1
- 60** Dag 2



62 Dag 3

64 Dag 4

66 Dag 5

68 Dag 6

70 Dag 7

MEAL PREP

74 Week 1

78 Week 2

81 Week 3

84 Week 4

88 Logboek





GA
ERVOORI!

szulken



Bulken betekent spiermassa opbouwen door intensief te trainen en meer calorieën in te nemen dan je lichaam verbrandt. Het overschot aan calorieën wordt gebruikt voor het opbouwen van spiermassa met, in de meeste gevallen, ook een beetje vet. De kunst om succesvol te bulken is om in een bepaalde periode zoveel mogelijk spiermassa op te bouwen met een minimum aan vet. Dit doe je door net wat meer te eten dan je lichaam verbruikt. Meer hierover kun je lezen op pagina 13.

Dit Spierenplan Bulken bevat trainings-schema's voor 8 weken. We leggen de nadruk op compound-oefeningen. Dit zijn oefeningen die meerdere spiergroepen aanspreken. Met deze oefeningen creëer je relatief snel spiermassa.

Zowel voor de trainingdagen als op rustdagen hebben we een voedingsschema samengesteld, ondersteund door een aantal supplementen. Ook geven we alternatieven om de voeding lekker afwisselend te houden en natuurlijk heel veel tips en tricks over hoe je het beste kunt bulken.

Heb jij je doelen al bepaald? Ga dan gauw aan de slag met dit Spierenplan Bulken en zet meer massa aan!

Ga ervoor! Heb je vragen of opmerkingen over dit Spierenplan Bulken? Of ben je op zoek naar advies over voedingssupplementen of andere producten? Op www.bodyenfitshop.nl kun je alle informatie vinden of neem contact met ons op. Mail dan naar: spierenplan@bodyenfitshop.nl.

AANBEVOLEN

Wat heb je nodig?



1 tot 3
shakes
per dag

1

MASS PERFECTION

Mass Perfection is professionele massa voor bodybuilders en fanatieke sporters. Vrijwel suikervrij maar met waardevolle voedingsstoffen. In elke shake zit de juiste verhouding koolhydraten en eiwitten. Bevat Ultra Fine Scottish Oats, Palatinose, Natural Brown Rice, Remylive Ricebran, Whey Proteine Concentraat, Whey Proteine Isolaat, Micellar Caseïne. Verkrijgbaar in 7 heerlijke smaken.

2

CLEAN GAINS

Clean Gains bevat puur de beste eiwitten uit Whey en Milk Protein en zuivere complexe koolhydraten uit fijn gemalen haver. Op natuurlijke wijze op smaak gebracht met Stevia extract. Clean Gains bevat geen kunstmatige smaak- of kleurstoffen en geen toegevoegde suikers.



3

CREAPURE CREATINE

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



Opbouwfase:
5 dagen 4x daags
1 maatschep
Onderhoudsfase:
dagelijks 1 maatschep



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 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!



6 VITAMINE D3

Vitamine D3 is goed voor de spieren, speelt een rol bij het behouden van soepele en sterke spieren. Vitamine D3 is onder sporters waarschijnlijk de meest gebruikte vitamine. Wij bieden Vitamine D3 aan in een superieure dosering van 3000IU. Ideaal voor fanatieke sporters!

6 PROTEIN & OATS BAR

De Protein & Oats bar bevat maar liefst 17 gram eiwitten van de beste eiwitten uit whey en milk protein samen met complexe koolhydraten uit havermeel.



BULK

tips

VARIEER MET VOEDING

Om alle vitamines, mineralen en bouwstoffen binnen te krijgen is variëren met voeding te allen tijde belangrijk, of je nou bulkst of cut. Meal preppen is erg gemakkelijk, maar dagen achter elkaar hetzelfde eten raden wij niet aan.

GA VOOR MEAL PREP

Heb je geen zin of tijd om elke dag te koken? Zorg dan dat je voldoende voorraadbakjes in huis hebt en ga *mealpreppen*. *Mealpreppen* is niets anders dan alle maaltijden in één keer bereiden. Vaak is er in het weekend meer tijd om te koken dan doordeweeks. Trek op zaterdag of zondag de pannen uit de kast en je hebt er de rest van de week profijt van. Zorg er wel voor dat je zo gevarieerd mogelijk eet.

ZORG VOOR VOLDOENDE NACHTRUST

Slaap 7 tot 9 uren per nacht voor optimale gezondheid. Als je slaapt, herstelt je lichaam.

MINDER MET ALCOHOL

Consumeer zo weinig mogelijk alcohol. Het liefst helemaal niets natuurlijk. Alcohol tast je lever aan. Je lever speelt een belangrijke rol in onze stofwisseling. Wanneer je lever niet meer volledig functioneert, stagneert de opbouw van spiermassa.

BLESSUREPREVENTIE

Uitvoering is belangrijker dan het gewicht. Wanneer je uitvoering perfect is, kun je gaan denken aan het verhogen van het gewicht, eerder niet. Wanneer je te snel het gewicht verhoogt, verhoog je ook de kans op blessures. Ook de warming-up is van groot belang.

KIJK NIET TEVEEL NAAR ANDEREN

Een valkuil in de sportschool is dat je gedrag gaat kopiëren. Vergelijken hoort nou eenmaal bij fitness en wanneer je een ander meer herhalingen ziet maken of een groter gewicht ziet gebruiken, dan komt al snel het haantjesgedrag. Doe waar jij je goed bij voelt en wat voor jou werkt. Laat anderen daar geen invloed op hebben.

FITNESS SAMEN

Indien mogelijk kan fitnesssen met een vriend of vriendin erg stimuleren. Je kunt elkaar motiveren om net een herhaling meer te doen. Aangezien je tijdens bulken relatief zwaar moet trainen is een extra zekerheid in de vorm van een spotter aan te raden. Daarnaast is gezelligheid niet te onderschatten. Je bent natuurlijk in de sport-school om resultaten te boeken, maar dit gaat sneller wanneer je ook daadwerkelijk plezier beleeft aan fitness. Zorg er wel voor dat het geen competitie gaat worden. Trek je op aan elkaar, maar blijf doen waar jij je goed bij voelt.

METEN IS WETEN

Houd progressie als vetpercentage en omtrek goed bij om op tijd te kunnen ingrijpen indien nodig. De in het Spierenplan genoemde aantallen zijn richtlijnen, geen lichaam is gelijk en dus zal ieder lichaam anders reageren. Wanneer je merkt dat een aanpassing nodig is - dit kan zowel hoger/lager qua trainingsgewichten als meer/minder qua voeding zijn - dan zal je hier tijdig bij moeten zijn om het maximale rendement te kunnen behalen.

Wil je meer weten? Op onze blogpagina www.blog.bodyenfitshop.nl kun je nog meer informatie vinden over deze thema's.



GETTING

started

BEN JIJ ER HELEMAAL KLAAR VOOR OM AAN DE SLAG TE GAAN?
LEES HIERONDER HOE JE HET BESTE VAN START KUNT GAAN.

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.

Wanneer je bijvoorbeeld je borst traint, belast je je schouders ook. Daarom is het verstandig de dag na het trainen van je borst niet je schouders te trainen. Je spieren hebben 48 tot 72 uur nodig om volledig te herstellen. We leggen in dit Spierenplan Bulken de nadruk op de compound-oefeningen. Dit zijn de oefeningen die meerdere spiergroepen aanspreken. Met deze oefeningen creëer je relatief snel spiermassa.

Isolatie-oefeningen, oefeningen die slechts één spiergroep aanspreken, ondersteunen de compound-oefeningen. De basis van iedere training zal hetzelfde zijn. Wel wordt er afgewisseld tussen oefeningen om de spierprikkel optimaal te houden.

Wanneer de herhalingsindicatie gehaald is,

dient het gewicht verhoogd te worden. Dit heet *overload*. De laatste herhalingen dienen moeizaam te gaan, dit voor een maximale spierprikkel. Een goede warming-up is vanzelfsprekend van belang.

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

Voeding speelt een belangrijke rol in het spierherstel. Zolang je spieren geen toe-reikende voeding krijgen, zullen deze nooit optimaal herstellen. Het is erg lastig om de juiste en voldoende voedingsstoffen uit voeding te halen. Supplementen zijn daarom een gewenste toevoeging.

Zowel voor de trainingsdagen als op rust-dagen hebben we een voedingsschema samengesteld, ondersteund door een aantal supplementen. Ook geven we alternatieven om de voeding lekker afwisselend te houden.



Aangezien we werken aan de opbouw van spieren gaan we ongeveer 700 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 700 kcal om een overschot te creëren en komen dus uit op ongeveer 3000 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. 3000 kcal per dag is een richtlijn. Variabelen zoals je stofwisseling spelen een grote rol in je calorie-inname en deze variabelen verschillen per persoon. Hieronder vind je tevens een calorieadvies, op basis van lengte en gewicht.

GEWICHT (KG)	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
LENGTE (CM)													
160	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600
165	2500	2600	2700	2800	2800	2900	3100	3100	3200	3400	3500	3600	3700
170	2600	2700	2800	2900	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700
175	2700	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800
180	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3400	3500	3600	3700	3800
185	2800	2900	3000	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3800
190	2900	3000	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3600	3700	3800	3900
195	2900	3000	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	3900
200	2900	3000	3200	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3700	3800	3900	4000
205	3000	3100	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	3900	4000
210	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	3900	4000	4100

PRIMAIRE SPIEREN

DELTOÏDEUS

De dikke, driehoekige spier die om de schouder heen ligt



ABDOMINALS

De buikspieren



BICEPS

De tweekoppige bovenarm spier, aan de voorkant van de arm



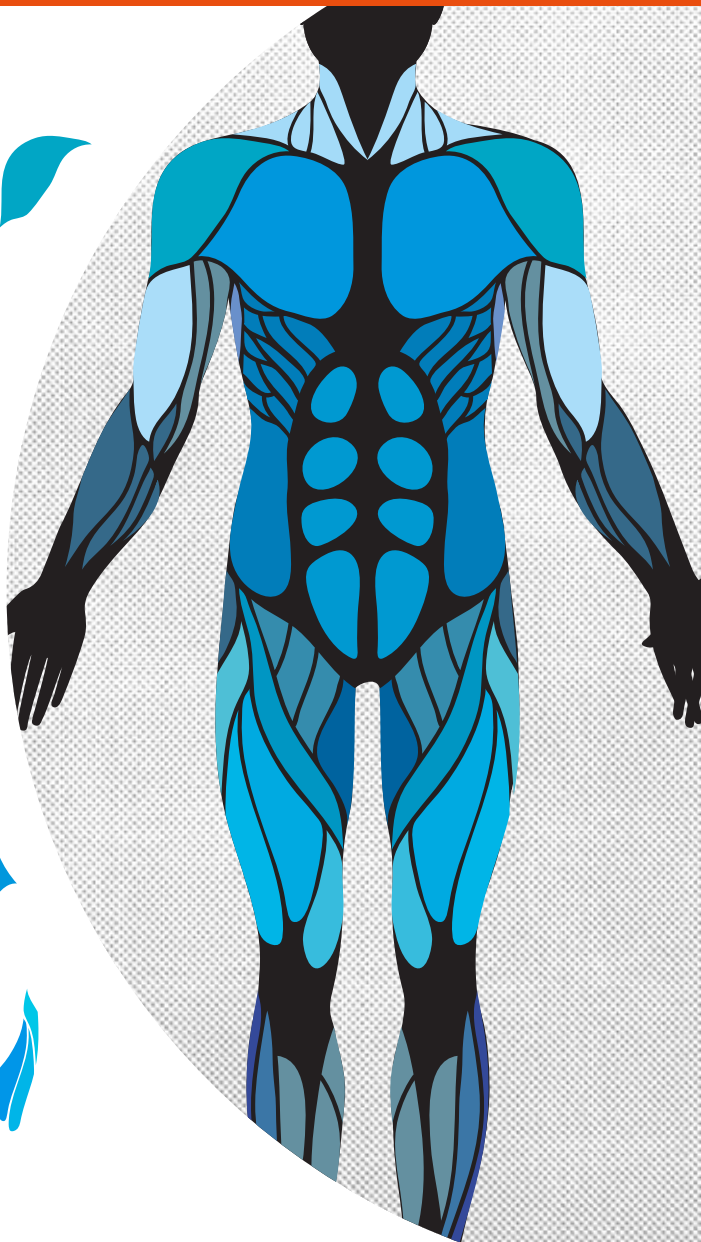
PECTORALIS

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



QUADRICEPS

De vierkoppige bovenbeenspier, aan de voorkant van het been



GROEPEN



TRAPEZIUS

De ruitvormige spier bovenop de rug



TRICEPS

De driehoofdige armstrekker, aan de achterkant van de arm



LATTISIMUS DORSI

De brede rugspier



GLUTEUS

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



HAMSTRINGS

De achterdijbeenspieren



KUITEN

De spiergroep aan de achterkant van het onderbeen



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

A shirtless man with short brown hair is shown from the waist up, looking slightly to his left. He is in a gym or industrial setting, with a metal railing in front of him. The lighting is warm and orange, creating a dramatic atmosphere. The word "WEEK" is written in a bold, white, distressed font across his chest, and a large white number "1" is positioned below it, partially overlapping his torso. The background is dark with some blurred lights.

WEEK



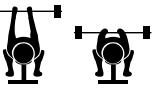


1

TRAINING

MAANDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS

Warming up: 7 minuten op de crosstrainer met een hartslag van ongeveer 90 slagen per minuut.

We starten met het trainen van de borstspieren en de triceps. Dit is voor velen een geliefde combinatie. De combinatie borstspieren/triceps ligt voor de hand, aangezien bij vele oefeningen de borstspieren de agonist zijn en de triceps de synergist.






		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
INCLINE CHEST PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
CLOSE GRIP BENCH PRESS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DIPS		3 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten 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 syrgjist.

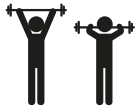

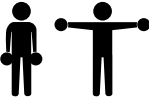
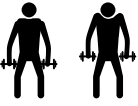
		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
DEADLIFT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
PULL-UPS		3-5 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
BENT-OVER ROW		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LAT PULLDOWN		3 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL CURL		3 sets van 8-12 herhalingen per arm	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

TRAINING

DONDERDAG RUST

VRIDAG 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
MILITARY PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL PRESS		3 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
SIDE RAISES		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL SHRUGS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets



ZATERDAG RUST

ZONDAG BEENSPIEREN

Don't skip legday is een bekende uitspraak in de fitnesswereld. Er wordt vaak veel aandacht besteed 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.

We don't skip legday! Vandaag trainen we de beenspieren.

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

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

A full-page photograph of a muscular person in a gym, wearing a black tank top and shorts, holding a kettlebell. The image is heavily tinted with an orange color. The person's legs and arms are very muscular. The kettlebell is in the foreground, and the person is in a squatting or lunging position. The text 'WEEK 2' is overlaid in the center of the image.



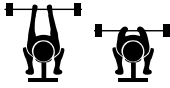


WEEK

2

TRAINING

MAANDAG RUST

DINSDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
INCLINE DUMBBELL PRESS		3 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
CLOSE GRIP BENCH PRESS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DIPS		3 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets



WOENSDAG RUST

DONDERDAG RUGSPIEREN EN BICEPS




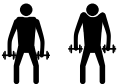
		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
DEADLIFT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
CHIN-UPS		3-5 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
BENT-OVER ROW		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL ROW		3 sets van 8-12 herhalingen per arm	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
BARBELL CURL		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

TRAINING



VRIDAG RUST

**ZATERDAG SCHOULDERSPIEREN
EN TRAPEZIUS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MILITARY PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
SIDE RAISES		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL SHRUGS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

ZONDAG RUST

A man with a short haircut and a black t-shirt is working on a car's suspension system. He is smiling and looking down at his work. The car is a white truck or SUV. The background is a blurred outdoor setting. The image has a strong orange color cast. The text 'WEEK' is in a white, distressed font, and '3' is a large, white, solid font.

WEEK

3

TRAINING




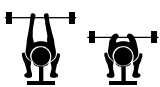



MAANDAG BEENSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
HACK SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 12-15 herhalingen	70% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 12-15 herhalingen	70% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

DINSDAG RUST

WOENSDAG **BORSTSPIEREN EN TRICEPS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS 	3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets	
INCLINE CHEST PRESS 	3 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets	
DUMBBELL FLY 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets	
CLOSE GRIP BENCH PRESS 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets	
CABLE PUSHDOWN 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets	

TRAINING



DONDERDAG RUST




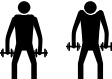
VRIDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
DEADLIFT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
PULL-UPS		3-5 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
BENT-OVER ROW		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
SEATED ROW		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
BARBELL CURL		3 sets van 12-15 herhalingen	70% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets



ZATERDAG RUST

**ZONDAG SCHOULDERSPIEREN
EN TRAPEZIUS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MILITARY PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	70% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
ARNOLD PRESS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SIDE RAISES		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL SHRUGS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

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

A muscular man is shown from the chest down, holding a dumbbell in his right hand. The image is split vertically: the left side is in black and white, while the right side is in a vibrant orange color. The man's physique is highly defined, showing his pectorals, abdominals, and arm muscles. He is wearing a white t-shirt and dark jeans with a silver belt. The dumbbell is black with silver accents.







WEEK

4

TRAINING

MAANDAG RUST






DINSDAG BEENSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets



WOENSDAG RUST

**DONDERDAG BORSTSPIEREN
EN TRICEPS**

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS 	3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
INCLINE CHEST PRESS 	3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL FLY 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
CABLE PUSHDOWN 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DIPS 	3 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

TRAINING



VRIDAG RUST

ZATERDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
DEADLIFT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
PULL-UPS		3 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
LAT PULL DOWN		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
SEATED ROW		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
BARBELL CURL		3 sets van 12-15 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

ZONDAG RUST




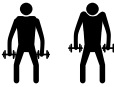
A composite image featuring a muscular male torso. The left side is bathed in a warm orange-red light, while the right side is in grayscale. A dumbbell is visible in the bottom left, and a weight plate is on the right. The text 'WEEK 5' is overlaid in the center.

WEEK

5

TRAINING

MAANDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MILITARY PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
SIDE RAISES		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL SHRUGS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

DINSDAG RUST






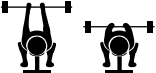

WOENSDAG BEENSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
LUNGES		3 sets van 8-12 herhalingen per been	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 12-15 herhalingen	70% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 12-15 herhalingen	70% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

DONDERDAG RUST

TRAINING

VRIDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS 	3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
INCLINE DUMBBELL PRESS 	3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL FLY 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
CLOSE GRIP BENCH PRESS 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DIPS 	3 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaamsgewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets



ZATERDAG RUST

ZONDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
DEADLIFT		3-5 sets van 8 herhalingen	70% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LAT PULLDOWN		3-5 sets van 8 herhalingen	70% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
CHIN-UPS		3 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL ROW		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL CURL		3 sets van 12-15 herhalingen	70% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

WHEN I
LOST ALL
OF MY
EXCUSES

I FOUND
MY
RESULTS

A person is shown from the side, performing a seated leg press exercise on a gym machine. The person's legs are extended and pushing against a large weight stack. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter. A large, white, stylized number '5' is centered over the person's legs. The word 'WEEK' is written in a white, distressed, sans-serif font above the number '5'.




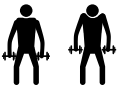
WEEK

5

TRAINING

MAANDAG RUST

**DINSDAG SCHOULDERSPIEREN
EN TRAPEZIUS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MILITARY PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
FRONT RAISES		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL SHRUGS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets



WOENSDAG RUST

DONDERDAG BEENSPIEREN



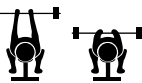


		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
HACK SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

TRAINING



VRIJDAG RUST

**ZATERDAG BORSTSPIEREN
EN TRICEPS**

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS 	3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
INCLINE CHEST PRESS 	3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
CLOSE GRIP BENCH PRESS 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
TRICEP PULLDOWN 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DIPS 	3 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

ZONDAG RUST






WEEK

7



TRAINING

MAANDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
DEADLIFT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
PULL-UPS		3 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
BENT-OVER-ROW		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
SEATED ROW		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL CURL		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

DINSDAG RUST









WOENSDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MILITARY PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
SIDE RAISES		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
FACE PULLS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

TRAINING

DONDERDAG RUST






VRIIDAG BEENSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LEG EXTENSION		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 12-15 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 12-15 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets



ZATERDAG RUST

ZONDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
BENCH PRESS 	3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
INCLINE CHEST PRESS 	3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL FLY 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
TRICEP PULLDOWN 	3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DIPS 	3 sets van maximaal aantal herhalingen	lichaamsgewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

I DON'T
STOP
WHEN I'M
TIRED

I STOP
WHEN I'M
DONE








WEEK

8

TRAINING

MAANDAG RUST

DINSDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
DEADLIFT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL ROW		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SEATED ROW		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
CHIN-UPS		3 sets van maximaal aantal herhalingen	Lichaams-gewicht	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL CURL		3 sets van 12-15 herhalingen	70% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets



WOENSDAG RUST

DONDERDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
MILITARY PRESS		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
ARNOLD PRESS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SIDE RAISES		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
DUMBBELL SHRUGS		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

VRIJDAG RUST

TRAINING



ZATERDAG BEENSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
HACK SQUAT		3-5 sets van 8 herhalingen	80% van 1RM	1,5 - 2 minuten rust tussen de sets
LUNGES		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
HAMSTRING CURL		3 sets van 8-12 herhalingen	75% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
MACHINE CALF RAISE		3 sets van 12-15 herhalingen	70% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets
SEATED CALF RAISE		3 sets van 12-15 herhalingen	70% van 1RM	1 - 1,5 minuten rust tussen de sets

ZONDAG RUST

WIST

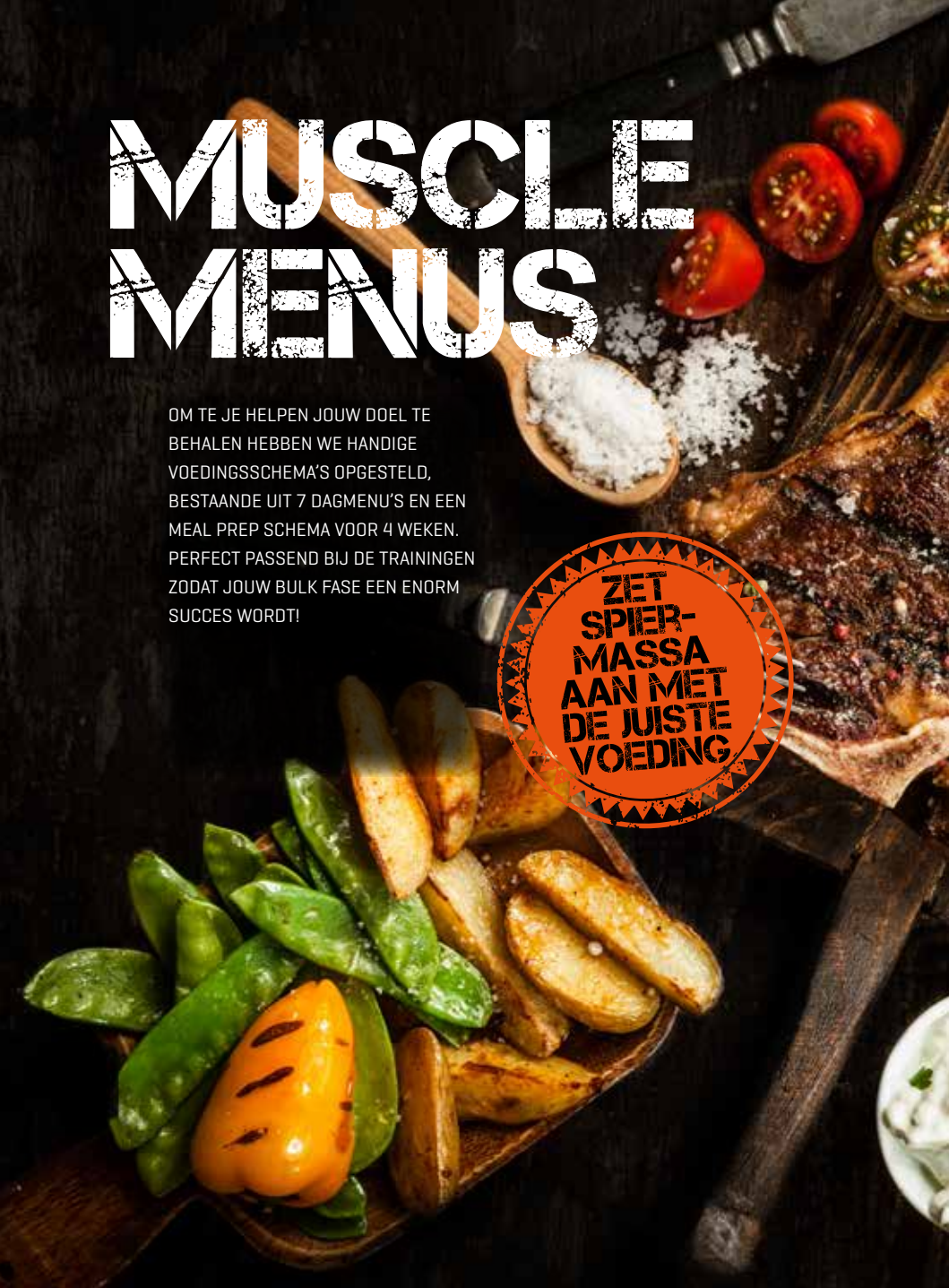
je dat ...

- Niet elke calorie hetzelfde is? Je hebt namelijk "lege" calorieën die bijvoorbeeld alleen bestaan uit koolhydraten en geen vitamines en mineralen bevatten. Kies liever voor bruikbare calorieën die ook goede voedingsstoffen bevatten. Bijvoorbeeld groente, fruit, graanproducten, zuivel etc!
- Omega-3 vetzuren goed zijn voor je hersenen, hart en het gezichtsvermogen? Deze vetzuren vind je in vette vis of gebruik een Omega-3 supplement.
- Avocado eigenlijk een vrucht is en het meeste eiwit bevat van alle vruchten?
- Je 's nachts maar liefst 1 liter vocht verliest door transpiratie en ademhaling? Vergeet dan overdag ook niet om voldoende te drinken om dit aan te vullen.
- Zoete aardappel twee keer zoveel vitamine C bevat als een normale aardappel?
- Krachttraining goed is voor je gezondheid en je blij maakt door het vrijkomen van endorfine?
- Vetmeters je een indicatie van je vetpercentage kunnen geven?
- Pure chocolade (>70%) gezond is voor het lichaam? Cacao bevat namelijk phenylalanine wat in je lichaam wordt omgezet naar dopamine, een stofje welke je een geluksgevoel geeft.
- Ananas bromelaïne bevat? Een enzym dat o.a. helpt bij de vertering van eiwitten.

MUSCLE MENUS

OM TE JE HELPEN JOUW DOEL TE
BEHALLEN HEBBEN WE HANDIGE
VOEDINGSSCHEMA'S OPGESTELD,
BESTAANDE UIT 7 DAGMENU'S EN EEN
MEAL PREP SCHEMA VOOR 4 WEKEN.
PERFECT PASSEND BIJ DE TRAININGEN
ZODAT JOUW BULK FASE EEN ENORM
SUCCES WORDT!

**ZET
SPIER-
MASSA
AAN MET
DE JUISTE
VOEDING**





DAG 1

ONTBIJT

4 volkorenboterhammen,
waarvan 2 belegd met kaas
en 2 met Pindapasta*

TUSSENDOOR

Clean Gains* shake en een
stuk fruit

LUNCH

TONIJSALADE

met 2 volkorenboterham-
men belegd met kaas

TUSSENDOOR

Clean Protein Bar* en een
handje noten*

DINER

ZOETE AARDAPPELEN MET KABELJAUWFILET EN BROCCOLI

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark
met 50 gram High Protein
Muesli*

MENU

TONIJSALADE

LUNCH

150 gr **pasta***
2 blikjes **tonijn op water***
1 handje **spinazie**
3 kleine **augurken**
1 el **kappertjes**
2 el rode **pesto**
Peper en **zout**

Kook de pasta volgens de
aanwijzingen op de verpak-
king. Laat de tonijn uitlekken.
Snijd de spinazie fijn en de
augurken in kleine stukjes
en doe deze samen met de
tonijn in een kom. Giet de
pasta af en doe deze bij de
ingrediënten in de kom. Voeg
de kappertjes, rode pesto,
peper en zout toe en roer
goed door.



* Verkrijgbaar bij Body & Fit

ZOETE AARDAPPELEN MET KABELJAUW- FILET EN BROCCOLI

DINER

Scheutje **olijfolie***

150 gram **gekookte zoete
aardappels** in blokjes*

150 gram **kabeljauwfilet**

150 gram **broccoli**
[diepvries]*

Verhit een koekenpan met olijfolie en bak hierin de zoete aardappeltjes tot ze goudbruin van kleur zijn. Verhit een braadpan met olijfolie en bak hierin de kabeljauw op middelmatig vuur aan beide kanten goudbruin. Zet een pan met water op en kook de broccoli in 7 à 8 minuten gaar. Serveer de aardappelen met de kabeljauw en broccoli.



DAG
2

ONTBIJT

HAVERMOUT

TUSSENDOOR

Clean Protein Bar* en
een handje noten

LUNCH

3 BOTERHAMMEN MET OMELET ITALIAN STYLE

TUSSENDOOR

250 gram magere kwark
met muesli* en een stuk
fruit

DINER

RIJST MET KIP EN VERSE GROENTE

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

Micellar Casein* shake
met 300 ml water/melk en
een stuk fruit

MENU

HAVERMOUT

ONTBIJT

400 ml **halfvolle melk**
100 gram **havermout***
1 maatschep **eiwitpoeder**,
bijvoorbeeld **Whey**
Perfection*
1 stuk **fruit**

Doe de melk en de haver-
mout in een kommetje
en zet voor ongeveer 3
minuten in de magnetron.
Snijd intussen het fruit in
stukjes. Haal de havermout
uit de magnetron en voeg
het eiwitpoeder en fruit
toe. Roer alles goed door.



* Verkrijgbaar bij Body & Fit

BOTERHAMMEN MET OMELET ITALIAN STYLE

LUNCH

- 1 scheutje **olijfolie***
- 6 **eieren**
- 1 **tomaat**
- 1 el **Italiaanse kruiden** of **Herbs & Spices Italiano***
- 20 gram **extra belegen kaas**, in stukjes
- 4 **volkorenboterhammen** of **Smart Bread***

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan. Snijd de tomaat in plakjes. Breek de eieren boven de pan en verdeel de plakjes tomaat, Italiaanse kruiden en de kaas erover. Bak op laag tot middelhoog vuur, tot de kaas begint te smelten. Serveer de omelet op de boterhammen.

Variatie:

Lekker met verse basilicum en ketchup.

RIJST MET KIP EN VERSE GROENTE

DINER

- 1 scheutje **olijfolie***
- 150 gram **wokgroente**
- 1 teentje **knoflook**, in plakjes
- 150 gram **kipfilet***, in stukjes
- 150 gram **zilvervliesrijst**

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de blokjes kip toe en bak even aan. Voeg daarna ook de wokgroente toe en bak het geheel tot de kipfilet gaar is. Breng intussen water aan de kook en kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Serveer de kip en wokgroente met de rijst.

Variatie:

Voeg voor de variatie diverse verse kruiden toe zoals koriander, bieslook, basilicum of oregano.



DAG 3

ONTBIJT

EIWITPANNENKOEKJES

TUSSENDOOR

Clean Gains* shake en een handje noten

LUNCH

WRAP MET RUNDER- REEPJES

TUSSENDOOR

Protein & Oats Bar* en een stuk fruit

DINER

ZOETE AARDAPPELEN MET KABELJAUWFILET EN BROCCOLI

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark met 50 gram High Protein Muesli*

EIWITPANNEN- KOEKJES

ONTBIJT

100 gram **havermeel*** of volkorenmeel
1 maatschep **eiwitpoeder**, bijvoorbeeld **Whey Perfection***
250 ml **karnemelk**
1 **ei**
100 gram **Fresh Berry Mix***

Mix het meel samen met de Whey Perfection en de helft van de karnemelk tot een glad beslag. Voeg vervolgens het ei en de rest van de karnemelk toe en roer nogmaals goed door tot een glad beslag. Voeg als laatst de helft van het fruit erdoor. Verhit de olie en bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin. Serveer met het resterende, ontdoode fruit.



* Verkrijgbaar bij Body & Fit

WRAP MET RUNDERREEPJES

LUNCH

100 gram **sperziebonen**
50 gram **rijst**
Scheutje **olijfolie***
150 gram **runderreepjes**
4 el **rode pesto**
Peper en **zout**
3 **wraps** of 2 **Smart Wraps***

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Dop de boontjes, doe ze in een pan-

netje met kokend water en kook in ongeveer 8 minuten gaar. Verwarm intussen een scheutje olie in een koekenpan en voeg de runderreepjes toe. Bak de runderreepjes in ongeveer 8 minuten gaar en breng op smaak met peper en zout. Verwarm ondertussen de wraps in een droge koekenpan of in de oven. Besmeer de wraps met de pesto en beleg met de boontjes, rijst en de runderreepjes.



PASTA MET BROCCOLI, ZALM EN ROOMKAAS

DINER

150 gram **volkorenpasta***
150 gram **broccoli***
1 kleine **ui**
2 teentjes **knoflook**
150 gram **zalm** (diepvries)
2 eetlepels **roomkaas**
Peper en **zout**
1 scheutje **olijfolie***

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Kook de broccoli in zo'n 7 à 8 minuten beetgaar. Pel de ui en snipper deze fijn. Verwarm wat olijfolie in de pan en fruit de ui tot ze glazig zijn. Pers de knoflook fijn in de knoflookpers en voeg de knoflook en de zalm toe aan de ui. Draai de zalm om als deze goudbruin van kleur is. Als de

andere kant ook goudbruin van kleur is, is de zalm klaar. Naar wens kun je de zalm 1 à 2 minuten langer op zacht vuur laten garen. Als de pasta klaar is, voeg je de roomkaas toe aan de ui en knoflook. Roer goed door elkaar. Serveer de pasta met de broccoli en de zalm en voeg peper en zout naar smaak toe.

DAG 4

ONTBIJT

5 boterhammen met
60 gram Pindapasta* en
1 banaan

Variatie: Gebruik ook eens
WheyChoco, lekker in
combinatie met Pinda-
pasta of met een banaan.

TUSSENDOOR

Clean Gains* shake met
300 ml water of melk en
een stuk fruit

LUNCH

PASTASALADE MET GEROOKTE KIP

TUSSENDOOR

Protein & Oats Bar* en
een handje noten*

DINER

PASTA MET SPINAZIE EN ZALM

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark
met 50 gram High Protein
Muesli*

MENU

PASTASALADE MET GEROOKTE KIP

LUNCH

150 gram **pasta***
100 gram **broccoli**
[diepvries]*
1 teentje **knoflook**, geperst
1 ½ el **pesto**
150 gram **gerookte kipfilet***,
in stukjes

Peper en zout

Kook de pasta zoals op de
verpakking staat aangege-
ven. Snijd de broccoli in roos-
jes en kook in 5 minuten gaar.
Giet de pasta en broccoli
af en doe in een grote kom.
Voeg de knoflook, kipfilet,
pesto, peper en zout toe en
meng alles met elkaar.

Variatie:

Lekker met pijnboompitten
en wat vers citroensap.



* Verkrijgbaar bij Body & Fit

PASTA MET SPINAZIE EN ZALM

DINER

150 gram **pasta***

200 gram **verse spinazie**

150 gram **zalm** (diepvries)

Een scheutje **olijfolie***

Peper en zout

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Verwarm een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de zalm aan beide kanten goudbruin. Verwarm in een andere koekenpan een scheutje olijfolie en voeg langzaam de spinazie toe. Roer door totdat de spinazie geheel geslonken is. Serveer de pasta met de spinazie en de zalm.

Variatie:

Lekker met walnoten en pijnboompitten.



DAG
5

ONTBIJT

BRINTA MET APPEL

TUSSENDOOR

Whey Perfection met 3 el Ultra Fine Oats en een handje noten.

LUNCH

TOSTI MET KIP EN KAAS

TUSSENDOOR

Protein & Oats Bar

DINER

NOODLES

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark met 50 gram High Protein Muesli*

MENU

BRINTA MET APPEL

ONTBIJT

400-500 ml **halfvolle melk**

70 gram **Brinta**

1 maatschep **eiwitpoeder**, bijvoorbeeld **Whey Perfection***

1 **appel**

Schenk de melk in een schaalte en zet in de magnetron of verwarm in een steelpannetje op het vuur. Voeg de Brinta bij de melk als deze op de gewenste temperatuur is en roer goed door. Voeg als laatst de Whey Perfection toe en roer nogmaals goed door. Snijd de appel in partjes. Serveer de Brinta met de appel.

Variatie:

Voeg wat honing toe om het wat zoeter te maken.



* Verkrijgbaar bij Body & Fit

TOSTI MET KIP EN KAAS

LUNCH

4 **volkorenboterhammen**
1 kleine **kipfilet***
½ **avocado**
20 gram **kaas**
1 el **Italiaanse kruiden** of
Herbs & Spices Italiano*
Peper en **zout**

Snijd de kipfilet horizontaal door midden zodat je 2 platte stukken kipfilet krijgt. Strooi de kruiden over de kipfilet. Verhit een pan met een beetje olie en bak de kip tot deze gaar is. Prak de avocado en smeer op de boterham. Voeg peper en zout toe naar smaak en beleg met kaas. Leg daarop de kip en dek af met een boterham. Je kunt de tosti bakken in de pan of in een tosti-ijzer.

Variatie:

Lekker met tomaat en verse basilicum.

NOODLES

DINER

150 gram **rijst noodles**
150 gram **kalkoen/kipfilet***
1 **paprika**
1 teentje **knoflook**
1 **rode peper**
1 **blikje mais**
1 **sjalot**
2 handjes **(on)gezouten pinda's**
1 el **olijfolie**
Peper

Bereid de noodles zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de kalkoenfilet in kleine stukjes. Snijd de paprika en de peper door de helft, haal de pitjes eruit en snijd vervolgens in reepjes. Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes. Laat vervolgens de mais uitlekken en hak de pinda's fijn. Pel de sjalot en snipper deze fijn. Verhit intussen een koekenpan met de olijfolie en bak de kalkoen aan beide kanten. Voeg de paprika, peper, knoflook en sjalot toe en bak ze zachtjes mee tot ze zachter worden.

Wanneer de noodles klaar zijn, voeg je de noodles, samen met de mais bij de kip. Roer goed door. Snijd de limoen door de helft en knijp het sap over de noodles. Serveer de noodles met de gehakte pinda's en breng op smaak met peper.

Variatie:

Ook lekker met biefstukreepjes.



DAG 6

ONTBIJT

GRIEKSE YOGHURT MET
ANANAS

TUSSENDOOR

Clean & Oats Bar* en een
handje noten

LUNCH

WRAPS MET KIPFILET

TUSSENDOOR

Clean Gains* shake
en een stuk fruit

DINER

RIJST MET KIPFILET EN
WOKGROENTE

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

Micellar Casein* shake
met 250-300 ml water
of melk en een handje
ongezouten noten*

GRIEKSE YOGHURT MET ANANAS

ONTBIJT

400 gram **Griekse yoghurt**
1 maatschep **eiwitpoeder**,
bijvoorbeeld **Whey Perfecti-**
on* vanille
80 gram **High Protein**
Muesli*
50 gram **ananas** (diepvries)

Roer door de Griekse yoghurt
de Whey Perfection, de muese-
sli en de ananas. Wanneer je
diepvries ananas hebt, haal
deze dan een nacht van te
voren uit de vriezer om te
laten ontdooien.

Variatie:

Lekker met kokosschaafsel
en honing



* Verkrijgbaar bij Body & Fit

WRAPS MET KIPFILET

LUNCH

- 1/2 el **pijnboompitten***
- 1/2 **avocado**
- 3 **tortilla wraps** of **Smart Wraps***
- 150 gram **kipfilet***
- 3 el **belegen geraspte kaas**
- 3 handje **rucola sla**

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze goudbruin van kleur zijn. Besmeer intussen de wrap met de avocado en verdeel de kipfilet over de hele oppervlakte van de wrap. Bestrooi de tortilla wrap met de kaas, rucola en pijnboompitten en rol op.

Variatie:

Ook lekker met andere noten.

RIJST MET KIPFILET EN AUBERGINE

DINER

- 150 gram **kipfilet***
- 150 gram **rijst***
- 150 gram **aubergine**
- Scheutje **olijfolie***
- Peper** en **zout**

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Verhit de olie in de pan en bak de kipfilet aan beide kanten goudbruin. Voeg peper en zout toe naar smaak. Snijd de aubergine in stukjes. Verhit intussen in een andere koekenpan een scheutje olijfolie en bak de aubergine op hoog vuur.

Serveer de rijst met groente en kipfilet.

Variatie:

Ook lekker met rucola.



DAG
7

ONTBIJT

5 plakken Smart Brood*
met 60 gram kaas en
5 plakken ham
1 stuk fruit

Variatie: Ook lekker
om een boterham te
besmeren met roomkaas

TUSSENDOOR

Clean Gains* met 300 ml
melk en een handje noten

LUNCH

OMELET met 2 volkoren-
boterhammen

TUSSENDOOR

300 gram magere kwalk
met 50 gram High Protein
Muesli*

DINER

**PASTA MET OLIJVEN EN
ZONGEDROOGDE TOMAAT**

**TUSSENDOOR/
VOOR HET SLAPEN
GAAN**

Micellar Casein* shake
met 250-300 ml water of
melk en een stuk fruit

MENU

OMELET

LUNCH

Scheutje **olijfolie***
100 gram **wokgroente**
Peper en zout
6 **eieren**
50 gram **geraspte kaas**
4 plakken **volkorenbrood** of
Smart Brood*

Zet een kleine koekenpan die ook in de oven kan, op het vuur en verwarm een scheutje olijfolie. Voeg de groente toe. Breng op smaak met wat peper en zout en laat zo'n 7 minuten bakken. Verdeel dan de helft van de kaas erover. Breek in een andere kom de eieren en roer goed door. Zet het vuur laag en schenk de eieren in de pan. Wanneer het ei bijna gestold is, voeg je de rest van de kaas toe. Zet de grill van de oven aan en schuif de pan onder de grill. Grill de omelet in 8 minuten goudbruin en gaar. Serveer de boterhammen met de omelet.

* Verkrijgbaar bij Body & Fit



VARIATIE:

Voeg wat kip en
extra groente toe en
serveer met rijst als
avondmaaltijd.

PASTA MET OLIJVEN EN ZONGEDROOGDE TOMAAT

DINER

- 150 gram **pasta***
- 1 el **olijfolie***
- 1 teentje **knoflook**
- 30 gram **olijven**
- 10 **zongedroogde tomaten***
- ½ **courgette**
- 4 el **passata**
- 1 blikje **tonijn op water***

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de courgette in plakjes en rooster deze tot ze aan beide kanten mooie grillstrepen hebben gekregen. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Verwarm een pan met olijfolie en verwarm de knoflook tot deze zacht wordt. Laat de tonijn uitlekken. Snijd de olijven en de tomaten klein en voeg samen met de tonijn aan de knoflook toe. Voeg de passata toe en laat even pruttelen. Giet de pasta af en serveer met courgette en de saus.



MEAL PREP

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 hou 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/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.



WEEK

1

Voor 5 dagen

ONTBIJT

5 sneetjes volkorenbrood waarvan
3 belegd met Pindapasta* en 1 banaan
en 2 belegd met kalkoen- of kipfilet.

TUSSENDOOR

Protein & Oats Bar* + handje noten*

LUNCH

2x **KIP-ANANAS TOSTI**
3x **PASTA ALL'RABIATTA**

TUSSENDOOR

3x Clean Gains* shake met een stuk fruit
2x Whey Perfection* met 3 el Ultra Fine
Oats* + een stuk fruit

DINER

3x **ZILVERVLIESRIJST MET BIEFSTUK
EN GEGRILDE GROENTE**

[recept op volgende pagina]

2x **ZOETE AARDAPPEL MET
KABELJAUWFILET EN WORTEL**

[recept op volgende pagina]

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

3x 300 gram magere kwark met
50 gram High Protein Muesli*
2x Micellar Casein* shake met
250 - 300 ml water/melk
+ een handje noten*

* Verkrijgbaar bij Body & Fit

KIP-ANANAS TOSTI

LUNCH

6 plakken **Smart Brood***
6 plakjes **kipfilet**
3 schijven **ananas**
60 gram **kaas**



MEALPREP

PASTA ALL'RABIATTA

LUNCH

- 150 gram **pasta***
- 1 teentje **knoflook**
- 1 el **olijfolie***
- 1 tl **paprikapoeder**
- 200 gram **gepelde tomaten** uit blik
- ½ el **Herbs & Spices Italiano*** of Italiaanse kruiden
- 1 blikje **tomatenpuree**
- ½ **courgette**
- Zout en peper**

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de courgette in de lengte in plakken van ½ cm dik. Verhit de grillpan en grill de courgetteplakken in ongeveer 4 minuten [keer halverwege] totdat er mooie grillstrepen ontstaan. Leg de plakken in een schaal en bestrooi met wat zout. Snijd intussen 1 teentje knoflook in plakjes. Verhit 1 el olijfolie in een pan en fruit de knoflook en chilivlokken op laag vuur tot de knoflook begint te kleuren. Voeg hier de gepelde tomaten, Italiaanse kruiden en paprikapoeder aan toe. Breng alles al roerend aan de kook. Roer nu de tomatenpuree erdoor. Roer goed zodat de tomaten los komen en zich door de saus kunnen verdelen. Breng op smaak met wat zout en peper. Laat dit geheel 10 minuten op laag vuur pruttelen. Giet de pasta af en roer de tomatensaus erdoor.

VARIATIE:

Dok lekker met verse basilicum en geraspte kaas



MEALPREP

ZILVERVLIESRIJST MET BIEFSTUK EN ROERBAKROENTE

DINER

150 gram **zilvervliesrijst***
Scheutje **olijfolie***
150 gram **roerbakgroente**
Herbs & Spices Italiano* of
Italiaanse Kruiden
150 gram **biefstuk**
Peper en **zout**

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de biefstuk in reepjes. Verhit intussen een koekenpan met de olijfolie en roerbak de biefstuk, groente en kruiden op hoog vuur binnen enkele minuten gaar. Serveer de rijst met de groente en biefstuk. Voeg peper en zout naar smaak toe.

ZOETE AARDAPPEL MET KABELJAUWFILET EN WORTEL

DINER

1 **tomaat**
 $\frac{1}{2}$ **courgette**
 $\frac{1}{2}$ **aubergine**
1 scheutje **olijfolie***
150 gram **zoete aardappel***
Scheutje **olijfolie***
150 gram **kabeljauwfilet**
Peper en **zout**

Snijd de groente in plakjes. Schil de aardappelen, snijd in partjes en kook ze 5 minuten. Giet af en laat even stomen. Verhit intussen twee koekenpannen met olijfolie, waarvan één voor de vis en de andere voor de aardappelen. Bak de kabeljauwfilet goudbruin en draai om. Bak ook de aardappelen goudbruin. Voeg peper en zout naar smaak toe. Smeer de groente in met een klein beetje olijfolie en grill deze tot ze mooie grillstrepen hebben gekregen. Serveer de zoete aardappelen met de groente en kabeljauwfilet.



EAT
GOOD
FEEL
GOOD

WEEK 2

ONTBIJT

BRINTA MET PEER

TUSSENDOOR

2x Whey Perfection* met 3 el Ultra Fine Oats* en een stuk fruit

3x 4 rijstwafels* met 2 el Pindapasta* en 1 banaan + een handje noten*

LUNCH

3x **BOTERHAM MET EI**

2x **PASTA MET GEROOKTE ZALM**

TUSSENDOOR

3x Protein & Oats Bar* en een handje noten*
2x Clean Gains* shake met 300 ml water of melk

DINER

3x **SPAGHETTI BOLOGNESE**

[recept op volgende pagina]

2x **SPERZIEBONEN MET RIJST EN KALKOEN** [recept op volgende pagina]

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

2x 250 g magere kwark met 30 gram High Protein Muesli*
3x Micellar Casein* shake met 250-300 ml melk en een stuk fruit

* Verkrijgbaar bij Body & Fit

BRINTA MET PEER

ONTBIJT

500-600 ml **melk**

80 gram **Brinta**

1 maatschep **eiwitpoeder**, bijvoorbeeld **Whey Perfection***

1 **peer**

Doe de melk en de Brinta in een warmtebestendig kommetje en roer goed door. Zet in de magnetron voor 2 à 3 minuten tot het warm is. Voeg de Whey Perfection toe en roer nogmaals goed door. Snijd intussen de peer in plakjes en leg op de Brinta.



MEALPREP

BOTERHAM MET EI

LUNCH

6 eieren

2 plakken kaas

2 el halfvolle melk

Peper en zout

Scheutje olijfolie*

5 sneetjes volkorenbrood of

Smart Bread*

3 plakken kipfilet

Klop de eieren los met de melk en breng op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in de koekenpan, voeg het eimengsel toe en leg daarop de kaas. Bak de eieren gaar in ongeveer 5 minuten. Beleg de boterhammen met kipfilet en leg daarop het gebakken ei.

Variatie:

Ook lekker om de boterham te besmeren met roomkaas.

PASTA MET GEROOKTE ZALM

LUNCH

100 gram gerookte zalm

3 el crème fraîche

150 gram volkorenpasta

1 el kappertjes

Peper en zout

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking en giet af. Roer de crème fraîche, kappertjes de stukjes gerookte zalm door de pasta. Voeg peper en zout naar smaak toe. Lekker met een verse salade of komkommer on the side.



MEALPREP



SPAGHETTI BOLOGNESE

DINER

- 1 el **olijfolie***
- 150 gram **Italiaanse roerbakmix** [vers]
- 1 el **Herbs & Spices Italiano*** of Italiaanse kruiden
- 1 blik **tomatenblokjes**
- 150 gram **mager rundergehakt**
- Peper** en **zout**, naar smaak
- 150 gram **Low Carb High Protein Pasta***
- 1 teentje **knoflook**

Verhit de olie in een braadpan en roerbak de roerbakmix met de Italiaanse kruiden. Pel de knoflook en pers deze fijn. Voeg het gehakt en de knoflook toe en bak mee tot het gaar is. Voeg de tomatenblokjes toe en laat de saus 10 min. op laag vuur koken. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Kook ondertussen de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Serveer de pasta met de saus.

Variatie:

Lekker met verse basilicum en/of geraspte kaas.

SPERZIEBONEN MET RIJST EN KALKOEN

DINER

- 150 gram **kalkoenfilet**, in blokjes
- 100 gram **sperziebonen** [diepvries]
- Scheutje **olijfolie***
- 150 g **zilvervliesrijst***

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de kalkoenfilet tot de stukjes volledig wit zijn gekleurd. Voeg de sperziebonen toe en bak circa 6 minuten mee. Warm goed door en voeg peper naar smaak toe. Serveer de rijst met het kalkoen-sperziebonenmengsel.

Variatie:

Voeg ook eens andere kruiden en/of specerijen toe zoals paprikapoeder of nootmuskaat.



WEEK 3

ONTBIJT

PANNENKOEK MET VERS FRUIT

TUSSENDOOR

Clean Gains* shake met 300 ml water
of melk en een stuk fruit

LUNCH

TOSTI HAWAÏ

[recept op volgende pagina]

TUSSENDOOR

3x handje ongezouten noten*
+ een Protein & Oats Bar*
2x 300 gram kwark met 50 gram
High Protein Muesli*

DINER

3x PASTA MET ZALM

[recept op volgende pagina]

2x RIJST MET KIP, GROENTE EN KETJAP

[recept op volgende pagina]

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

Micellar Casein* shake met 250-300 ml
water/melk en een stuk fruit

PANNENKOEK MET VERS FRUIT

ONTBIJT

100 gram **boekweitmeel***
250 ml **melk**
1 maatschep **eiwitpoeder**, bijvoorbeeld
Whey Perfection* vanille
1 **ei**
Snufje **bakpoeder**
1 stuk **fruit** in stukjes
1 scheutje **olijfolie***

Meng het boekweitmeel met het ei en
voeg de melk toe. Meng dit met een garde
tot een glad beslag, voeg de eiwitpoeder
toe en meng nogmaals goed door. Laat
het beslag even staan. Verhit intussen
een scheutje olijfolie in een koekenpan en
giet een flinke soeplepel met beslag in de
koekenpan. Draai de pannenkoek om als
de onderkant lichtbruin verkleurd is en de
bovenkant is gestold. Bak de andere kant
totdat deze ook goudbruin is gekleurd.
Snijd het fruit in stukjes, verdeel over de
pannenkoek en rol vervolgens op.

Variatie:

Lekker met ricotta en honing.

* Verkrijgbaar bij Body & Fit

TOSTI HAWAÏ

LUNCH

- 6 sneetjes **brood**
- 3 **plakken kaas**
- 3 plakken **achterham**
- 3 ringen **ananas**

Tip:

Probeer ook eens
Smart Bread!



PASTA MET ZALM EN ROOMKAAS

DINER

- 150 gram **pasta***
- 150 gram **zalm**
- 150 gram **broccoli***
- Scheutje **olijfolie***
- 1 el **roomkaas**
- Peper en zout**

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en bak de zalm aan beide kanten goudbruin. Besmeer de zalm met de roomkaas en breng op smaak met peper en zout. Zet intussen een pan op het water voor de broccoli. Kook de broccoli in zo'n 6 à 7 minuten gaar. Serveer de pasta met broccoli en zalm.



MEALPREP

RIJST MET GROENTE EN KETJAP

ONTBIJT

150 gram **zilvervliesrijst***

2 el **olijfolie***

1 teentje **knoflook**

1 tl **sambal**

150 gram **roerbakmix**

2 el **ketjap manis**

2 **eieren**

150 gram **kipfilet*** in blokjes

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Pel de knoflook en snijd deze in kleine stukjes. Verhit 2 el olie in een hapjespan en voeg de kipfilet, knoflook en sambal toe. Bak de kipfilet goudbruin. Voeg de roerbakmix toe en bak mee voor circa 5 minuten. Roer de gekookte rijst los met een vork en schep met de ketjap door de groenten. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de eieren. Serveer de het gerecht met de eieren.



WEEK 4

ONTBIJT

PANNENKOEKJES MET PEER

[6 kleine pannenkoeken]

TUSSENDOOR

3x Protein & Oats Bar*

+ 1 stuk fruit

2x Clean Gains* shake met 300 ml water of melk en een handje noten*

LUNCH

BOTERHAM MET KIPFILET

6 boterhammen waarvan 4 belegd met 8 plakken kipfilet en 2 besmeerd met WheyChoco*

TUSSENDOOR

300 gram magere kwark met 50 gram High Protein Muesli*

DINER

2x ZOETE AARDAPPEL MET KIP
EN SPERZIEBONEN

3x PASTA MET ROERBAKROENTE EN KIP
[recept op volgende pagina]

TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

Micellar Casein shake* met 250-300 ml melk en een portie fruit

* Verkrijgbaar bij Body & Fit

PANNENKOEKJES MET PEER

ONTBIJT

70 gram **Ultra Fine Oats***

40 gram **havervlokken***

300 ml **halfvolle melk**

2 **eieren**

1 maatschep **eiwitpoeder**, bijvoorbeeld **Whey Perfection*** vanille

1 tl **bakpoeder**

1 rijpe **peer**

1 tl **kaneel**

Olijfolie*

Doe de Ultra Fine Oats met de havervlokken en het eiwitpoeder in een kom en voeg de melk toe. Kluts vervolgens de eieren los en voeg toe aan het beslag. Roer goed door. Verhit intussen wat olijfolie in een pan en bak kleine pannenkoekjes. Prak de peren tot een compote en verwarm in een steelpannetje. Roer daarna de kaneel erdoor. Serveer de pannenkoekjes met de perencompote.

Variatie:

Ook lekker met gehakte walnoten!



MEAL PREP



ZOETE AARDAPPEL MET KIP EN SPERZIEBONEN

DINER

150 gram **zoete aardappelen***

150 gram **sperziebonen**

150 gram **kipfilet***

Paprikapoeder of **Herbs & Spices***

Scheutje **olijfolie***

Zout en **peper**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappelen en snijd in dunne reepjes van ongeveer 0,5 cm x 0,5 cm. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de aardappelreepjes over de bakplaat. Besprenkel met olijfolie en paprikapoeder en zet in de oven. Hussel de zoete aardappel na ongeveer 8 minuten door en laat nog zo'n 8 minuten garen in de oven. Verhit intussen een grillpan en grill de kip tot het goudbruin van kleur is en draai om. Zet ondertussen een pan op met water voor de boontjes. Dop de boontjes en kook in ongeveer 8 minuten gaar. Serveer de boontjes met de kip en zoete aardappel.

MEAL PREP



PASTA MET ROERBAKROENTEN EN KIP

DINER

150 gram **pasta***

Scheutje **olijfolie***

150 gram **kipfilet***

150 gr **wokgroente**

1 blikje **tomatenpuree**

1 el **rode pesto**

Peper en **zout**

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de kipfilet in blokjes. Verwarm een scheutje olijfolie in de koekenpan en bak de kipfilet goudbruin. Voeg de groente, tomatenpuree en pesto toe. Laat even pruttelen tot de groente beetbaar is. Voeg peper en zout naar smaak toe. Serveer de pasta met de saus.

Variatie:

Ook lekker met geraspte kaas of met kabeljauw in plaats van kipfilet.

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.blog.bodyenfitshop.nl



WHEN YOU
FEEL LIKE
QUITTING
THINK
ABOUT
WHY YOU
STARTED

SPIERENPLAN

logboek

Datum													
Gewicht													

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


logboek

Datum

Gewicht

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

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



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

BODY&FIT[®]
BODYENFITSHOP.NL

ANATOMIE

en fysiologie

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK!
OM DIT SPIERENPLAN-CUTTEN EN DE
ACHTERLIGGENDE GEDACHTE TE KUNNEN
BEGRIJPEN ZULLEN WE EERST EEN
AANTAL BASISFACTOREN EN -BEGRIPPEN
BEHANDELEN.

SPIERPIJN

Iedere sporter zal er mee te maken hebben.
Van voetballers en wielrenners tot aan body-
builders en powerlifters: spierpijn. Spierpijn is
het gevolg van overbelasting van de spieren.
Wanneer spieren belast worden, zal er 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 toerei-
kend 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 natuurlijk wel
afhankelijk van de training, het herstelver-

mogen 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.

Schematisch zou dit er als volgt uitzien:

Microtrauma [spierpijn] -> voeding en rust ->
supercompensatie [spierherstel] -> Spier-
hypertrofie [spiergroei].

OVERTRAINING

Wanneer het lichaam niet goed genoeg kan
herstellen, kan er in het ergste geval over-
training ontstaan. In plaats van supercom-
pensatie zal dan het tegenovergestelde
gebeuren: de kracht en belastbaarheid van de
spieren zal afnemen: spieratrofie. Wanneer
je niet voldoende rust of als je voeding niet
toereikend is, zal dit het geval zijn.

Schematisch zou dit er als volgt uitzien:

Microtrauma [spierpijn] -> ontoereikende rust en/of voeding -> overtraintheid -> spieratrofie.

Zoals je ziet is progressie in de sportschool afhankelijk van verschillende factoren. Indien één van deze factoren niet in orde is, zal je progressie stagneren.

OVERIGE BENAMINGEN

Een aantal kernbegrippen met betrekking tot de benaming van [delen van] spieren:

ORIGO

De oorsprong van de spier [beginpunt].

INSERTIO

De aanhechting van een spier [eindpunt].

AGONIST

De spier welke hoofdzakelijk verantwoordelijk is voor de beweging.

SYNERGIST

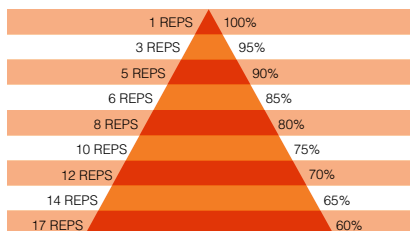
De spier welke de agonist ondersteunt bij het maken van de beweging.

ANTAGONIST

De tegenhanger van de agonist. Deze spier zorgt voor de tegenovergestelde beweging.

1RM

Dit 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 uithaalt. 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.



WAT JE MOET V

voeding

VOEDINGSSTOFFEN

Voeding speelt een belangrijke rol bij de opbouw en het herstel van de spieren. We benoemen kort de verschillende voedingsstoffen en de rol ervan in het lichaam.

ENERGIE (KILOCALORIEËN)

Energie [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

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

VETTEN

Ook 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

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

EIWITTEN

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

WATER

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

VITAMINES

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

WETEN OVER

MINERALEN

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.

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.

VOEDINGSWAARDEN

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 2200 kcal per dag.

Hieronder zie je in een schema weergegeven wat jouw aantal calorieën per dag moet zijn om aan te komen (bulken)

GEWICHT (KG)	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
LENTE (CM)													
160	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600
165	2500	2600	2700	2800	2800	2900	3100	3100	3200	3400	3500	3600	3700
170	2600	2700	2800	2900	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700
175	2700	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800
180	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3400	3500	3600	3700	3800
185	2800	2900	3000	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3800
190	2900	3000	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3600	3700	3800	3900
195	2900	3000	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	3900
200	2900	3000	3200	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3700	3800	3900	4000
205	3000	3100	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	3900	4000
210	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	4000	4100	4100