



Met het Slankplan 5+2 ga je in 4 weken aan de slag met jezelf, je voeding en je dagelijkse beweging!

SLANKPLAN

5+2



go for it!

BODY&FIT



Slankplan 5+2



GA ERVOOR!

Voor je ligt het nieuwe Slankplan 5+2, vol met nieuwe recepten, tips, weetjes en oefeningen voor thuis. Wij hebben ons uiterste best gedaan om je te verrassen met ons nieuwe Slankplan. Slankplan 5+2 wordt jouw goede start in 2015!

Met het Slankplan 5+2 ga je in 4 weken aan de slag met jezelf, je voeding en je dagelijkse beweging. We hebben gekozen voor 5 slanke dagen en 2 lichte dagen. Zo blijft Slankplan 5+2 gemakkelijk vol te houden en boek je toch veel resultaat.

Vier weken is een korte periode en mede doordat de weekenden een stuk minder zwaar zijn, is dit vier weken plan goed vol te houden. Maak je dromen waar en begin vandaag nog met het Slankplan 5+2 van Body & Fit! Heb je na vier weken de smaak te pakken en wil je nog even door of wil je meer recept ideeën? [Download dan ook ons 12 weken Slankplan.](#)

“Iedere week worden er 3 of 4 oefeningen geïntroduceerd, die je meerdere malen in de week kunt herhalen”

Slankplan 5+2 bevat net als ons vorige Slankplan een professionele dieetmethode, deze bestaat dit maal uit 5 strenge dagen en 2 lichte dagen in de week. Samengesteld door meerdere diëtistes die je gedurende het traject kunnen ondersteunen. Je voedingsschema is volledig uitgewerkt voor alle zes eetmomenten per dag.

Daarnaast is er per week een boodschappenlijst samengesteld met de producten die nodig zijn voor het totale menu. Dit scheelt je een hoop werk en tijd, waardoor je na het inkopen direct van start kunt gaan!

Slankplan 5+2 is uitgebreid met lichamelijke oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt doen. Iedere week worden er 3 of 4 oefeningen geïntroduceerd, die je meerdere malen in de week kunt herhalen ter ondersteuning van het afvallen. Deze oefeningen zijn speciaal voor het Slankplan 5+2 door Anne van Fannetiek.nl ontwikkeld.

Mocht je vragen hebben dan helpen we je graag! Je kunt ons altijd mailen: slankplan@bodyenfitshop.nl. Bovendien hebben we ook onze eigen facebook pagina waar we wekelijks nieuwe recepten, weetjes en tips posten! www.facebook.com/slankplan

Heel veel succes!



Begin het jaar fanatiek!

WAT HEB JE NODIG?



1x 1 kg Smart Protein

Smart Protein vormt de basis van het Slankplan. In de eerste fase gebruik je de shake als ontbijt & lunch. De shake is voedzaam, remt het hongergevoel en zit vol met bouwstoffen.

[BESTEL DIRECT](#)



2 x Smart Protein Pancakes

De Smart Protein Pancakes zijn heerlijke pannenkoeken boordevol eiwitten die gebruikt worden als warme maaltijdvervanger in het Slankplan. Samen met een bord groente tover je in een mum van tijd een verrukkelijke en vullende maaltijd op tafel.

[BESTEL DIRECT](#)



1x Variety Pack Smart Protein

Weet je niet welke smaak je moet kiezen? Probeer dan 10 van de 14 smaken Smart Protein met de Variety Pack. Hiermee kun je ontdekken welke smaken jouw favorieten zijn.

[BESTEL DIRECT](#)



2x Smart Bars

De eiwitten in de Smart Bar helpen je spieren te beschermen, hongergevoel te voorkomen en alleen vet te verliezen. Iedere dag weer geniet je van een heerlijke reep als tussendoortje.

[BESTEL DIRECT](#)

Ook verkrijgbaar in een compleet pakket!
De producten zijn los te bestellen maar we hebben ook een extra voordelig pakket voor je samengesteld!



HANDIGE TIPS!

Beweeg

Probeer bewegen tot je dagelijkse routine te maken. Lichamelijke activiteit is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je humeur! Zorg er altijd voor dat je een activiteit kiest die je leuk vindt, zo heb je er zelf meer plezier in en houd je het langer vol. Je kunt thuis heel veel oefeningen uitvoeren (push ups, buikspieroefeningen, touwtje springen) of ga lekker een rondje hardlopen in de buitenlucht. Daarnaast kun je ook beginnen met krachttraining. Hierdoor krijg je niet alleen vollere spieren, ook zal je lichaam meer moeten herstellen door de zware belasting waardoor je verbanding wordt verhoogd. Anne van Fannetiek heeft speciaal voor het Slankplan oefeningen voor thuis samengesteld.

Vermijd suikerrijke producten

In veel lekkernijen zoals snoepjes, koekjes en luxe broodjes zijn suikers verwerkt. Suikers laten je bloedsuikerspiegel snel stijgen en daarna weer snel dalen. Hierdoor kom je in een zogenaamde 'dip' terecht en zal je lichaam opnieuw om suiker vragen. Probeer dit te voorkomen door veel groente, fruit, eiwitrijke en vezelrijke producten te eten.

Eet verspreid over de gehele dag

Sla geen eetmomenten over maar eet meerdere keren per dag, zoals de 6 maaltijden in het Slankplan. Op deze manier blijft je stofwisseling op gang wat natuurlijk erg gunstig is tijdens het afvallen. Het is belangrijk om hierbij te kiezen voor gezonde tussendoortjes zoals groente, fruit of eiwitrijke tussendoortjes. Zo voorkom je een dip en geniet je langer van een verzadigd gevoel.

Neem voldoende (nacht)rust

Je lichaam voldoende rust gunnen is altijd erg belangrijk, maar vooral wanneer je graag wat kilo's wil afvallen. Maak er een uitdaging van om elke nacht voldoende te slapen. Je lichaam maakt namelijk meer stresshormoon aan wanneer je niet goed slaapt, hierdoor krijg je meer trek in eten. Maar ook door genoeg slaap zal je gedurende de dag energiever, gemotiveerder en val je minder snel terug in je "oude slechte" gewoontes.

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.

Koop geen voedsel dat je niet kunt weerstaan

Eigenlijk is het heel simpel, wanneer je geen slecht voedsel in huis hebt kan je het ook niet opeten. Een dieet volhouden is niet niks en soms zijn er moeilijke momenten. Dit is helemaal niet erg maar bereid je hierop voor. Zorg dat je geen producten in huis hebt die je niet kunt weerstaan en ga niet met honger naar de supermarkt, dit voorkomt impulsaankopen.



Drinken

Tijdens dit Slankplan is het belangrijk om voldoende te drinken. Als je aan het afvallen bent produceert je lichaam veel afvalstoffen die uit je lichaam verwijderd moeten worden. Voldoende vocht bevordert deze afvoer. Ook wordt het hongergevoel en dorstgevoel wel eens door elkaar gehaald, door voldoende te drinken ervaar je minder honger. Probeer dagelijks minimaal 1,5 liter te drinken.

Wat kun je allemaal drinken? Probeer zoveel mogelijk water te drinken. Hierin zitten geen calorieën. Ook thee is goed om te drinken, voornamelijk kruidenthee. Drink met mate koffie en vermijd suiker en melk. Pas op met frisdranken en vruchtensappen, hierin zitten veel suikers verborgen. Suikers geven geen verzadigd gevoel en het zorgt voor een hoge insulinespiegel, waardoor je later weer trek in zoetigheid krijgt. Light dranken kunnen af en toe. Maar probeer ook hiermee te matigen. Dit zorgt er namelijk voor dat je zoete trek en smaak blijft. Het geeft geen verzadigd gevoel, waardoor veel mensen door blijven eten.

Vitamines

Tijdens het volgen van een afslankplan is het moeilijk om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. Daarom is het verstandig om dit aan te vullen met een hoogwaardig vitaminesupplement, zoals onze Smart Multi. Dit zorgt ervoor dat je energie op peil blijft en het brengt het lichaam in balans waardoor het afvallen makkelijker wordt.

Vezels

Het is belangrijk om voldoende vezels binnen te krijgen. Vezels zorgen ervoor dat je voeding soepel je darm passeert en daarnaast zorgt het voor een goede ontlasting. Tijdens het Slankplan zal je lichaam moeten wennen aan de eiwitrijke voeding. Als aanvulling op dit dieet, is de ochtendshake uitgebreid met chiazaden, dit

zorgt voor een verhoogde vezel inname. Mocht je ondanks de extra chiazaden toch last krijgen van je stoelgang, dan kun je nog extra Ultra Fine Oats of een superfood zoals lijnzaad toevoegen. Dit verhoogt je vezelinname en daarmee verbeter je je stoelgang. Groentes zijn ook een belangrijke bron van vezels, neem daarom niet te weinig groentes als tussendoortje.

Extra snel resultaat

Wil je extra snel resultaat? Dan kun je de 24hr Fatburn gaan gebruiken tijdens dit Slankplan. Dit is een vetverbrander die zorgt voor energie en een heerlijk 'feel good' gevoel geeft. Ook de Green Tea Slank is een aanrader, deze verhoogt de vetafbraak en remt de trek in zoetigheid. Daarnaast zou je de Marinol Omega3 kunnen gaan gebruiken, het bevat de essentiële vetzuren die ook bij het afvallen erg belangrijk zijn. Een tekort aan Omega-3 kan de vetverbranding vertragen.

Praktische informatie

Een Smart Protein shake in het Slankplan 5+2 is op basis van water, mocht je last krijgen van een hongergevoel dan kun je ervoor kiezen de shake te mengen met melk. Dit kan echter wel van invloed zijn op je resultaat. Voor de perfecte shake: Doe je eerst water in een shake beker, dan de Smart Protein poeder en daarna goed shaken.

Een portie van de Smart Protein Pancakes bestaat uit twee pannenkoeken. Mix 40 gram mix met 100 ml water en ½ ei in een shakebeker. even schudden en de pannenkoeken zijn klaar om te bakken. Verwarm een scheutje kokosolie of Smart Cooking Spray op middelhoog vuur. Giet de mix in het midden van de pan en verdeel gelijkmatig. Wacht tot de bovenkant van de pannenkoek niet meer vloeibaar is, draai de pannenkoek om en laat nog even kort bakken.

TIPS EN WEETJES!

De Smart Protein Pannenkoekenmix is een vernieuwde en verbeterde opvolger van de Perfect Protein pancakes. De nieuwe mix voor pannenkoeken is veel makkelijker te bakken, heerlijk van smaak en perfect passend in het Slinkplan.

Drink voldoende!



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente
met avocado dip

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met sla
tomaat, ui en ham

Tussendoor:

150 ml yoghurt



BEREIDINGSWIJZE

Snackgroente:

Naar keuze. Hierbij kun je denken aan wortels, paprika, tomaat, komkommer, bleekselderij etc.

Avocado dip:

- 2 Avocado's
- Peper
- ½ Limoen, geperst
- 1 Bosui of 1 rode ui
- 2 tomaten, ontveld
- *Optioneel: een teentje knoflook*

Snijd de rode ui of bosui fijn, doe dit in een kom. Pers de knoflook en roer deze samen met de sap van een halve limoen door de ui. Snijd de ontvelde tomaten en voeg ook deze toe. Halveer de avocado's en verwijder de pit. Hol vervolgens met een lepel de avocado's uit, prak ze fijn met een vork en voeg dit toe aan het mengsel. Breng op smaak met peper en eventueel een beetje zout.

Deze dip is voldoende voor meerdere dagen. Bewaar goed afgesloten in de koelkast.

Pannenkoek met sla tomat, rode ui en ham:

- 2 tomaten
- 3 slabladen
- 1 kleine rode ui
- 2 plakken ham

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Leg de plakken ham over de pannenkoek. Snijd de tomaten, ui en sla fijn en verdeel over de pannenkoek.



Eet smakelijk!

TIPS EN WEETJES!

Begin je dag met een glas lauw water met citroen. Het warme water maakt je spijsverteringssysteem 'wakker'. En de citroen reinigt je darmen en maag, zodat voedselresten uit je darmen gespoeld worden. Daarnaast voel je je meestal gedurende de dag vaak lekkerder als je de dag gezond begint.

Pannenkoek met sla!



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met
avocado dip

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met
spinazie, rode ui
en tomaat

Tussendoor:

150 ml yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met spinazie, rode ui en tomaat:

- 200 gram spinazie
- ½ rode ui
- 1 tomaat

Doe wat boter in de pan en wacht tot de pan heet is. Voeg daarna de spinazie toe en wacht tot deze slinkt. Als de spinazie geslonken is kun je het vrijgekomen vocht afgieten. Doe vervolgens het beslag voor de pannenkoek erbij en wacht tot de pannenkoek gaar is. (Beslag is voldoende voor 2 pannenkoeken, houdt hier rekening mee). Snijd ondertussen de tomaat en rode ui in kleine stukjes en verdeel over de pannenkoek.



Verrassend lekker!



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met yoghurt
dip

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met tonijn

Tussendoor:

150 ml yoghurt



BEREIDINGSWIJZE

Snackgroente:

Naar keuze. Hierbij kun je denken aan wortels, paprika, tomaat, komkommer, bleekselderij etc.

Yoghurt dip:

- 200 ml yoghurt
- Knoflook naar smaak
- 1 -2 theelepels mosterd
- Zout en peper naar smaak
- *Optioneel: bieslook*

Meng de yoghurt met de uitgeperste knoflook, voeg de mosterd en kruiden toe. Deze dip is voldoende voor meerdere dagen. Bewaar goed afgesloten in de koelkast.

Pannenkoek met tonijn

- ½ blikje tonijn
- 150 gram wokgroente naar keuze

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Wok in een andere pan de groente gaar en voeg op het laatst de tonijn toe en verwarm kort mee. Meng de groente en de tonijn over de pannenkoek.



Mmm, net even anders!



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met yoghurt
dip (zie week 1, dag 3)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met broccoli

Tussendoor:

150 ml kwark

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met broccoli:

- 150 gram broccoli
- 20 gram hüttenkäse

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de broccoli in 15 minuten beetgaar. Verdeel de broccoli en de hüttenkäse over de pannenkoek. Breng eventueel op smaak met peper, zout en vers gedroogde kruiden.



Dress up your vegetables

TIPS EN WEETJES!

Ga niet vaker dan één keer per week op de weegschaal. Probeer dit op ongeveer hetzelfde tijdstip te doen. Ga niet iedere dag wegen, dit werkt niet stimulerend en frustreert vaak. Per dag kunnen er grote schommelingen zijn door je vochtgehalte in je hormoonhuishouding.



Pannenkoek met broccoli



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met yoghurt
dip (zie week 1, dag 3)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met ratatouille

Tussendoor:

150 ml kwark

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met ratatouille:

- 100 gram gehakt
- 150 gram groente mix
- ½ blikje tomatenpuree

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak het gehakt in een koekenpan gaar, voeg de groente toe en bak mee tot ook deze gaar zijn. Voeg tot slot de tomatenpuree toe en warm het geheel goed op.



Ongewoon lekker



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

150 gram kwark met 30 gram shake & smoothie mix + 1 stuk fruit

Tussendoor:

2 mandarijnen

Lunch:

Speltbroodje met kipfilet / stukjes mango en 1 eetlepel chutneysaus

Tussendoor:

Smoothie

Diner:

Spaghetti van courgette

Tussendoor:

1 handje ongebrande en ongezouten nootjes



BEREIDINGSWIJZE

Speltbroodje met kipfilet / stukjes mango en 1 eetlepel chutneysaus:

- 2 spelt boterhammen
- 100 gram kipfilet
- ¼ mango in stukjes
- 1 eetlepel chutneysaus

Smoothie:

- ½ appel
- 2 à 3 handen spinazie
- 2 kiwi's
- Water of ijsblokjes naar wens

Doe alles in de blender en mix tot een glad geheel. Geniet van een heerlijke groene smoothie.

Spaghetti van courgette:

- 1/2 courgette
- 150 gram gehakt
- 50 gram champignons
- 1 ui
- 1 blikje tomatensaus

Doe de courgette in een slicer zodat er kleine spaghetti slierten ontstaan. Bak het gehakt in een wokpan gaar (voeg eventueel naar smaak een scheutje ketjap toe). Snijd de ui en champignons in kleine stukjes en voeg toe aan het gehakt. Voeg ook de tomatensaus toe. Voeg tot slot de spaghetti toe en verwarm kort mee.



Smoothie time!



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

150 gram kwark met 30 gram shake & smoothie mix + 1 stuk fruit

Tussendoor:

2 mandarijnen

Lunch:

Omelet met zalm, bosui en roomkaas

Tussendoor:

Banaan met pindakaas

Diner:

Ossenhaas spiesjes met peultjes

Tussendoor:

1 handje ongebrande en ongezouten nootjes



BEREIDINGSWIJZE

Omelet met zalm, bosui en roomkaas:

- 100 gram zalm
- 1 bosui in kleine stukjes
- 2 eieren
- 1 eetlepel roomkaas

Bak de eieren tot een mooie omelet. Smeer de omelet vervolgens in met roomkaas, leg de zalm er bovenop en maak af met de bosui. Rol de omelet op als een wrap.

Banaan met pindakaas:

- 1 banaan
- 1-2 eetlepels pindakaas

Smeer de banaan in met pindakaas.

Ossenhaas spiesjes met peultjes

- 150 gram ossenhaas
- 200 gram peultjes
- 2 spiesen (hout of staal)

Snijd de ossenhaas in kleine stukjes en rijg aan de spiesjes. Breng op smaak met peper en zout. Bak of grill deze aan beide kanten 2 à 3 minuten tot deze gaar is. Dop de peultjes en kook ze in 20 minuten beetgaar.

Aan tafel!

TIPS EN WEETJES!

Voed je lichaam met de juiste producten. Veel mensen onderschatten hoe belangrijk het is om geen vitamine- of mineralentekort te hebben. Zeker tijdens een dieet is het zeer raadzaam een goede multivitamine te slikken.

*Ossenhaas spiesjes
met peultjes*



*Pannenkoek met
cacao en aardbeien*



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met cacao
en aardbeien

Tussendoor:

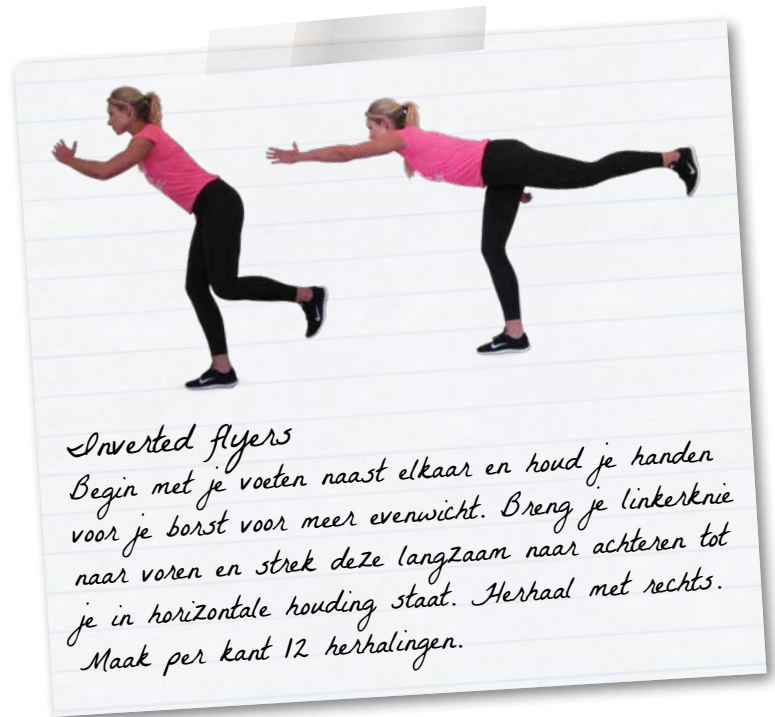
150 ml yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met cacao en aardbeien:

- 75 gram aardbeien
- 1/2 - 1 eetlepel cacao

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de aardbeien in kleine stukjes en verdeel over de pannenkoek. Bestrooi tot slot de pannenkoek met cacao.



Zoete verleiding!



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met peer

Tussendoor:

150 ml yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met peer:

- 1 peer
- 75 gram rucola
- 20 gram walnoten
- 20 gram blauwe schimmelkaas

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schil de peer en snijd in kleine stukjes. Verdeel de rucola, walnoten en peer over de pannenkoek. Maak af met de kaas.



Glute activation lunges

Begin in staande positie. Breng je armen naar voren en stap met je linkerbeen over je rechterbeen en zet deze schuin voor je. Zak nu in een lunge en breng je armen naar rechts. Wissel van kant. Herhaal dit 15 keer per kant.

Lekker makkelijk



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met ham
en ananas

Tussendoor:

150 ml yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met ham en ananas:

- 2 plakken ham
- 100 gram ananas, gesneden
- 75 gram rucola
- 1 tomaat, gesneden

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de ham en ananas op het einde toe, zodat deze even mee warmt. Voeg op het bord de rucola en gesneden tomaat aan de pannenkoek toe.



Dagje Hawaii



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met zalm

Tussendoor:

150 ml kwark

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met zalm:

- 100 gram gerookte zalm
- 1 ui
- 2 tomaten

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de zalm, ui en tomaten in kleine stukjes en beleg hiermee de pannenkoek.



Lekker eten!

TIPS EN WEETJES!

Het is belangrijk om afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen. Je krijgt op veel verschillende manieren afvalstoffen binnen, door het milieu, verpakkingen of bepaalde toevoegingen. Maar ook tijdens een dieet moet je lichaam overbodige afvalstoffen afvoeren. Hierbij is het belangrijk om genoeg water te drinken, groene smoothies te nemen of af en toe een detoxprogramma te volgen.

Pannenkoek met Zalm



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met kipfilet

Tussendoor:

150 ml kwark

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met kipfilet:

- 100 gram kipfilet (vleeswaren)
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 75 gram rucola
- ½ mango, in kleine stukjes

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in dunne stukjes. Eventueel kun je de pijnboompitten kort aanbakken in een pan zonder boter. Verdeel alles over de pannenkoek.



Hmmm...gezond



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

1 glas verse jus, 2 crackers met kipfilet en een ei

Tussendoor:

Salade van bleekselderij, walnoot, appel en rozijnen

Lunch:

Roerei met tomaat en kip

Tussendoor:

2 mandarijnen

Diner:

Saté met wokgroente

Tussendoor:

150 gram kwark met een handje ongebrande en ongezouten noten



BEREIDINGSWIJZE

Salade van bleekselderij, walnoot, appel en rozijnen:

- 1 stengel bleekselderij in kleine stukjes
- 1 eetlepel walnoten
- 1 appel in dunne partjes
- 1 eetlepel rozijnen

Meng alles door elkaar.



Roerei met tomaat en kip:

- 2 eieren
- 2 tomaten
- 2 plakjes kip
- Zout en peper naar smaak

Doe de eieren in een kom en voeg peper en zout naar smaak toe. Voeg eventueel ook andere kruiden toe voor extra smaak. Snijd de tomaten in kleine stukjes. Warm een pan met boter op het vuur, voeg de tomaten toe en bak deze kort. Voeg vervolgens het eimengsel toe en zet het vuur laag. Ga nu met een spatel het ei 'losmaken', zodat het roerei vorm begint te krijgen. Bestrooi met de kip.

Saté met wokgroente:

- 150 gram kipfilet
- 200 gram wokgroente

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en breng op smaak met peper en zout. Bak de kip gaar. Voeg de wokgroente toe en bak dit mee.

Voeg eventueel 2 eetlepels pindakaas toe of gebruik pindakaas poeder.

Heerlijk genieten!



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

1 speltboterham met rosbief

Tussendoor:

Romige banaan-spinazie smoothie

Lunch:

Omelet

Tussendoor:

2 mandarijnen

Diner:

Gevulde kip met sperziebonen

Tussendoor:

150 gram kwark met een handje ongebrande en ongezouten noten



BEREIDINGSWIJZE

Romige banaan-spinazie smoothie:

- 150 ml magere melk
- 1 banaan
- 1 peer
- 1 handje spinazie
- Snufje kaneel

Pel de banaan, schil de peer en verwijder het klokhuis. Doe alles in de blender en mix tot een glad geheel.

Omelet :

- 2 eieren
- 1 ui
- 2 tomaten

Snijd de tomaten en ui in kleine stukjes. Bak dit in een koekenpan aan. Voeg de eieren toe en breng op smaak met peper en zout. Laat dit rustig garen.

Gevulde kip met sperziebonen:

- 150 gram kipfilet
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel roomkaas
- 200 gram sperziebonen
- Peper en zout naar smaak

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de kipfilet in en vul de binnenkant met honing en roomkaas, bestrooi met peper en zout naar smaak. Gaar de kipfilet in 20 minuten in de oven. Dop de sperziebonen en kook deze in 20 minuten beetgaar.



Tjokvol vitamines!



TIPS EN WEETJES!

Voel jij je vaak futloos en moe? Zorg er dan voor dat je voldoende uitrust. Een goede nachtrust is daarvoor ook zeer belangrijk. Zet 's avonds op tijd de tv uit (liefst 1 uur voordat je naar bed gaat), dim lichten en zorg dat het op je slaapkamer donker en niet te warm is.

*Gevulde kip met
sperziebonen*



*Pannenkoek met
champignons en ham*



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met
champignons en ham

Tussendoor:

150 ml yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met champignons en ham:

- 150 gram champignons
- 2 plakken ham

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de champignons in kleine stukjes en bak ze gaar. Verdeel dit over de pannenkoek samen met de ham.



Eetsmakelijk



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met Griekse
yoghurt en fruit

Tussendoor:

150 ml yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met Griekse yoghurt en fruit:

- 100 gram Griekse yoghurt
- 100 gram kersen of frambozen
- 1 theelepel kaneel en/of cacao poeder

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Besmeer de pannenkoek met de Griekse yoghurt en verdeel het fruit eroverheen. Maak af met kaneel en/of cacao.



Fris & smakelijk



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met appel en
rozijnen

Tussendoor:

150 ml yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met appel en rozijnen:

- 1 appel
- 1 eetlepel rozijnen
- 1 theelepel kaneel

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de appel in kleine stukjes en verwijder het klokhuis, meng met de rozijnen en kaneel. Verdeel alles over de pannenkoek.



Ouderwets lekker



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake + 20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een zelfgemaakte dip (dip variaties en ideeën staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met kalkoen

Tussendoor:

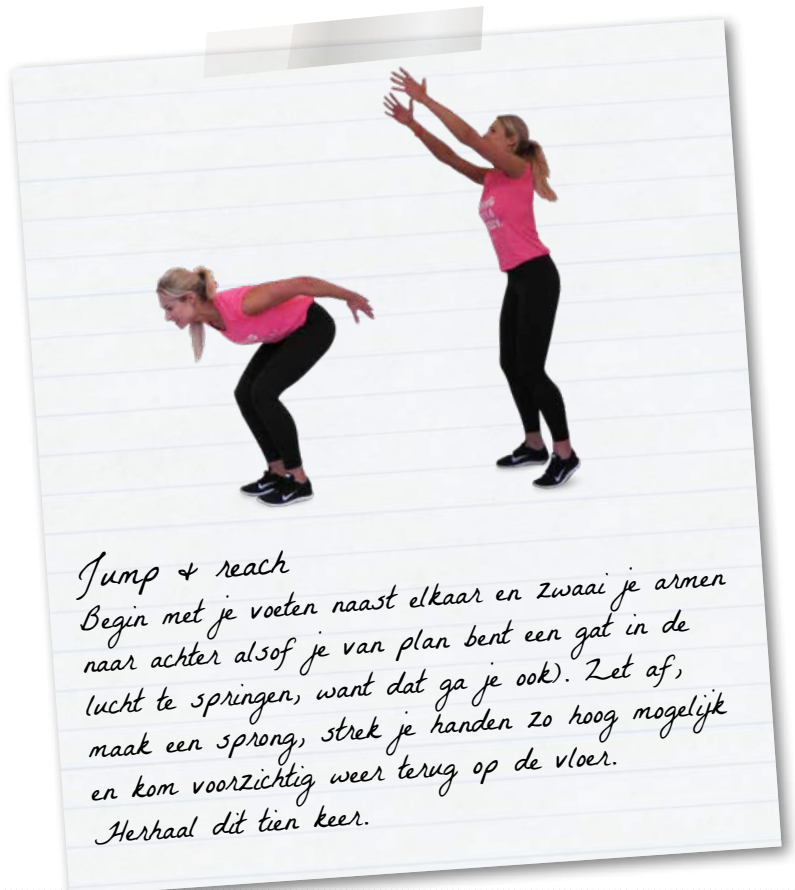
150 ml kwark

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met kalkoen:

- 2 plakjes kalkoenfilet (vleeswaren)
- 1 paprika
- 1 ui, geschild

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de ui en paprika in kleine stukjes en bak deze in een koekenpan tot ze gaar zijn. Verdeel de plakjes kalkoenfilet over de pannenkoek en voeg daarna het groentemengsel toe.



Snel en makkelijk

TIPS EN WEETJES!

Drink voldoende, drink gelijk 1 of 2 glazen water bij het opstaan en blijf gedurende de dag voldoende drinken. Sport je veel? Zorg er dan voor dat je je vochtgehalte op peil houdt. Tijdens het sporten verlies je veel vocht. Het is belangrijk dit zo snel mogelijk aan te vullen. Vocht voert alle afvalstoffen af en hydrateert het lichaam. Een kokosdrankje is super voor na het sporten!

Pannenkoek met kalkoen



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pannenkoek met aardbeien
en bosbessen

Tussendoor:

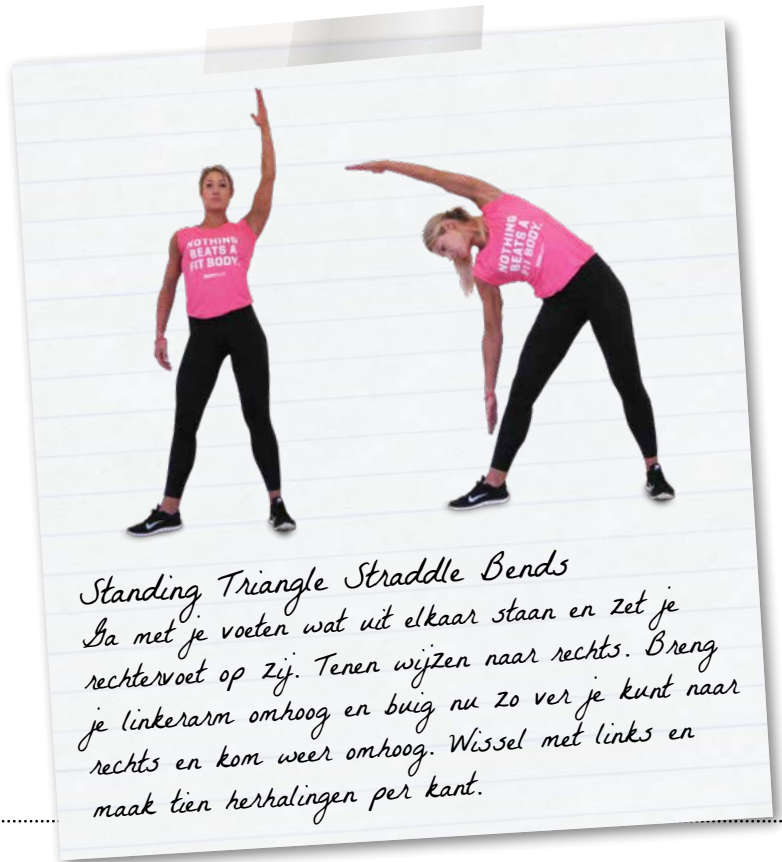
150 gram kwark

BEREIDINGSWIJZE

Pannenkoek met aardbeien en bosbessen

- 100 gram aardbeien
- 50 gram bosbessen

Bak de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de aardbeien en bosbessen over de pannenkoek. Voeg eventueel voor extra smaak gesneden verse munt of een klein beetje poedersuiker toe.



Dippen maar!



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

150 gram kwark +
100 gram bosbessen,
1 eetlepel walnoten,
20 gram chiazaad en
1 eetlepel honing

Tussendoor:

Peer

Lunch:

Witlofsoep

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Tonijnomelet met
sperzieboontjes

Tussendoor:

150 gram yoghurt met een
handje ongebrande en
ongezouten nootjes



BEREIDINGSWIJZE

Witlofsoep:

- 1 eetlepel olijfolie
- ½ ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesneden
- 125 gram witlof, gesneden
- 50 gram knolselderij, geschild en gesneden
- 250 ml kippenbouillon
- 75 gram gerookte kip, in reepjes
- 1 eetlepel peterselie, fijngehakt

Verhit de olijfolie in een soeppan. Fruit het uitje kort samen met de knoflook. Voeg de witlof en knolselderij toe en bak dit even 5 minuten mee. Blus het groentemengsel af met de kippenbouillon. Kook de witlof gaar in ongeveer 10 minuten. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Zet de pan nogmaals op het vuur en voeg de gerookte kipreepjes toe. Laat het geheel nog even goed warm worden. Serveer in een soepkom met de gehakte peterselie.

Tonijnomelet met sperzieboontjes:

- 1 aardappel, geschild
- 125 gram sperziebonen, in kleine stukjes
- Halve ui, in ringen
- 1 blikje tonijn
- 1 el zwarte olijven
- 2 eieren
- Halve teen knoflook, fijngesneden

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bekleed de springvorm met bakpapier. Snijd de aardappel in blokjes en kook 5 minuten in water. Kook de sperziebonen 3 minuten mee en giet vervolgens af. Verhit olie of boter in een koekenpan en bak de ui 3 minuten. Roerbak de aardappelen en sperziebonen 1 minuut mee. Maak de tonijn los met een vork. Schep het aardappelmengsel in de springvorm. Verdeel de tonijn en de olijven erover. Klop de eieren los met de knoflook, peper en zout. Schenk over het aardappelmengsel.

Bak in ca. 30 minuten gaar.





DAG OVERZICHT

Ontbijt:

150 gram kwark met
100 gram bosbessen,
1 eetlepel walnoten,
20 gram Chiazaad en
1 eetlepel honing

Tussendoor:

Groene smoothie

Lunch:

Salade bief met doperwten
en sperzieboontjes

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Kabeljauw met groente

Tussendoor:

150 gram yoghurt met een
handje ongebrande en
ongezouten nootjes

BEREIDINGSWIJZE

Groene smoothie:

- 200 gram spinazie
- ½ avocado, gepeld
- 2 sinaasappels, gepeld
- 1 glas water

Doe alles in de blender en mix tot een glad geheel.

Salade bief met doperwten en sperzieboontjes:

- 100 gram biefstuk, in reepjes
- 50 gram doperwten
- 100 gram sperziebonen
- Peper en zout naar smaak

Punt de sperziebonen en kook deze in 20 minuten beetgaar, verwarm de doperwten op het einde mee. Breng de biefstuk op smaak met peper en zout. Bak deze naar wens well done, medium of rare.

Kabeljauw met groente

- 150 gram kabeljauw
- 200 gram broccoli

Kook de broccoli in 15 minuten beetgaar. Breng de kabeljauw op smaak met peper, zout, kerrie of overige kruiden. Bak de kabeljauw langzaam gaar in ongeveer 12 minuten.



Smoothie time!

TIPS EN WEETJES!

Ben je een echte zoetekauw en vind je het moeilijk om frisdranken en snoepjes te laten staan? Probeer dit af te bouwen en ga op zoek naar lekkere theeën of water met verschillende smaakjes. Maak dit zelf of koop zoete drankjes en leng aan met water. Zo kun je jezelf aanleren om hierin te minderen.

Kabeljauw met groente



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Kip-zuurkool ovenschotel

Tussendoor:

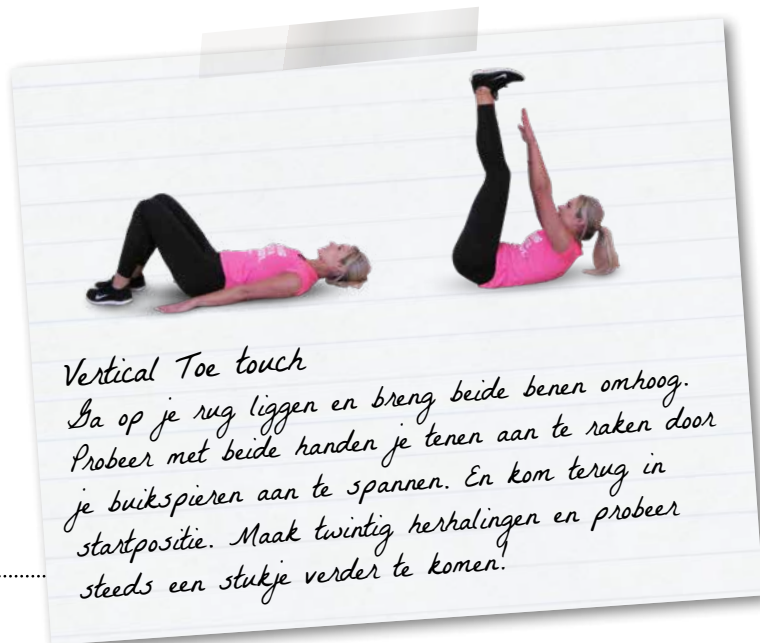
150 gram yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

Kip-zuurkool ovenschotel:

- 1 el olijfolie
- 75 gram kipfilet in blokjes
- ½ ui
- ½ rode paprika
- 200 gram zuurkool
- 100 ml magere yoghurt
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 eetlepel paprikapoeder
- Snufje zwarte peper
- 30 gram geraspte kaas

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een kleine ovenschaal in met een klein beetje olijfolie. Verhit olie in een pan. Voeg de kipfilet toe en bak deze goudbruin. Voeg de ui en paprika toe en bak deze nog even mee. Haal de pan van het vuur en roer de zuurkool, yoghurt, tomatenpuree, paprikapoeder en peper door het kimpengsel. Verdeel het geheel over de ovenschaal en strooi de geraspte kaas erover heen. Bak de ovenschotel goudbruin in ongeveer 45 minuten.



Vertical Toe touch

La op je rug liggen en breng beide benen omhoog. Probeer met beide handen je tenen aan te raken door je buikspieren aan te spannen. En kom terug in startpositie. Maak twintig herhalingen en probeer steeds een stukje verder te komen!

Net even iets anders

TIPS EN WEETJES!

Ontdek het detox water! Het ziet er super gezellig en gezond uit en geeft je water een heerlijke smaak. Wat je moet doen: voeg groente of fruit aan water toe en geniet van de heerlijke smaak die je creëert. Bijvoorbeeld komkommer en munt, aardbeien en blauwe bessen of citroen en ananas.

Kip-zuurkool ovenschotel



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Quinoasalade met
kabeljauw

Tussendoor:

150 gram yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

Quinoasalade met kabeljauw:

- Olijfolie, om in te vetten
- 100 gram kabeljauwfilet
- Peper
- 2 plakken rauwe ham (bijv. Parmaham)
- 50 gram quinoa
- ¼ bouillonblokje
- ½ rode paprika, gesneden
- 1 eetlepel rozijnen
- ¼ komkommer, gesneden
- 1 tomaat
- 40 gram geitenkaas, in stukjes

Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Bestrooi de kabeljauw met peper en wikkel de plakken ham om de vis. Bak de vis gaar in ongeveer 12 minuten in de oven.

Kook intussen de quinoa gaar in water met het bouillonblokje. Meng de rucola in een kom met de paprika, rozijnen, komkommer en tomaat. Giet de quinoa af en meng deze door de sla samen met de stukjes geitenkaas. Roer goed door. Serveer de sla met de gebakken kabeljauwfilet.





DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Italiaanse melanzane

Tussendoor:

150 gram yoghurt



BEREIDINGSWIJZE

Italiaanse melanzane:

- ½ aubergine
- 2 tomaten in blokjes
- 40 gram mozzarella
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram tomatenpassata
- 25 gram Grana Padano, geraspt
- 1 eetlepel verse basilicum
- Zout & peper naar smaak

Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijd de aubergine in de lengte in dunne plakken.

Snijd de mozzarella en tomaat in plakjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan of grillpan en bak de aubergineplakken aan beide kanten goudbruin en bijna gaar.

Vet een kleine ovenschaal in met een beetje olijfolie. Bedek de bodem van de schaal met aubergine. Leg hierboven op een laag tomaat en herhaal dit. Schenk daarna de tomatensaus erop. Bedek de saus met de plakjes mozzarella. Verdeel de Grana Padano rasp over de mozzarella. Bak de melanzane in de oven in ongeveer 30 minuten gaar. Serveer met de basilicumblaadjes en voeg zout/peper naar smaak toe.



Bon appetit



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Pinda noodlesoep

Tussendoor:

150 gram kwark

BEREIDINGSWIJZE

Pinda noodlesoep:

- 300 ml water
- 1/4 blokje groentebouillon
- 1/2 paksoi
- 1 cm verse gember
- 75 gram gerookte kipfilet
- 1/2 Slim Pasta
- 20 gram pinda's
- 1 eetlepel verse koriander
- 1 ei
- *Optioneel: 1 eetlepel pindakaaspoeder*

Breng het water met het bouillonblokje aan de kook in een soeppan. Kook de paksoi met de gember gaar in ongeveer 15 minuten. Roer de gerookte kipfilet door de soep. Volg de instructies op van de verpakking van de Slim Pasta en voeg deze ook toe aan de soep. Kook een ei en voeg deze in plakjes toe. Serveer de soep in een kom en bestrooi met de pinda's en verse koriander.

Tip: voor een intensere pinda smaak voeg je nog 1 eetlepel pindakaaspoeder toe.



Contralateral Limb Raises

Ja liggen op je buik met handen en benen gestrekt. Til nu je linkerarm tegelijkertijd met je rechterbeen op en span aan. Wissel van kant en maak per kant 12 herhalingen.

Soepie?

TIPS EN WEETJES!

Slim Pasta is de perfecte aanvulling op je maaltijd. Je hoeft pasta of noodles niet langer te missen en ze geven een heerlijk verzadigd gevoel door de glucomannan. Van glucomannan is bewezen dat het in combinatie met een dieet gewichtsverlies bevordert.

Pinda noodlesoep



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Smart Protein Shake +
20 gram Chiazaad

Optioneel:

Multivitamine +
Marinol Omega 3

Tussendoor:

Snackgroente met een
zelfgemaakte dip
(dip variaties en ideeën
staan achterin dit slankplan)

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Gevulde courgette
met gehakt

Tussendoor:

150 gram kwark

BEREIDINGSWIJZE

Gevulde courgette met gehakt:

- 1 courgette
- 50 gram mager rundergehakt
- 1/2 ui
- 1 teentje knoflook
- 1/2 tomaat
- 50 gram kidneybonen
- snufje chilipoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- 20 gram geraspte kaas



Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijd de courgette in de lengte doormidden. Hol het binnenste van de courgette uit met een lepel. Leg de courgettes in een ovenbestendige schaal. Bak het gehakt rul in een koekenpan. Voeg de ui, knoflook, tomaat en kidneybonen toe en bak dit even mee. Breng op smaak met de kruiden, zout en peper. Verdeel het gehaktmengsel over de courgette helften. Strooi daarna de geraspte kaas erover. Bak de courgettes gaar en goudbruin in de oven in ongeveer 25 minuten.



Standing Gate Openers (Frankensteins)
Begin met twee voeten naast elkaar. Trek je rechterknie op (in een hoek van 90 graden) en breng naar voren. Buig je knie nu naar links, en buig je knie vervolgens naar rechts. Wissel van been en maak twaalf herhalingen per kant.



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Groene smoothie (zie volgende pagina)

Tussendoor:

Gezonde muffin

Lunch:

Omelet met rosbief en tomaat

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Broccoli-doperwten soep

Tussendoor:

150 gram yoghurt met een handje ongebrande en ongezouten nootjes



BEREIDINGSWIJZE

Gezonde muffin:

- 140 gram havermout
- 2 theelepel bakpoeder
- 1 banaan
- 150 ml magere melk
- 2 eieren
- 1 theelepel kaneel
- snufje zout
- 1 peer, gesneden
- 50 gram moerbeien



Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe de havermout met de bakpoeder in een kom.

Meng de banaan samen met de melk, eieren, kaneel en zout in de blender. Doe dit mengsel in de kom met de havermout. Roer de gesneden peer en de moerbeien door het beslag. Verdeel het beslag over 10 muffinvormpjes. Bak de muffins gaar in ongeveer 25 minuten in de oven.

Komt de saté prikker schoon uit de muffin als je hem in het midden steekt? Dan is hij klaar!

Broccoli-doperwten soep:

- 300 ml water
- ¼ bouillonblokje
- 200 gram broccoli, gesneden
- 1 ui, gesneden
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 80 gram doperwten (diepvries)
- 1 theelepel kookroom light
- 75 gram hamreepjes

Breng het water in een soeppan aan de kook. Voeg het bouillonblokje, broccoli, ui, knoflook en de doperwten toe. Kook de groente gaar in ongeveer 15 minuten. Haal de pan van het vuur en pureer de soep glad met een staafmixer. Voeg de kookroom en de hamreepjes toe. Roer goed door en verwarm de soep nog even kort.



DAG OVERZICHT

Ontbijt:

Groene courgette smoothie

Tussendoor:

Gezonde muffin

Lunch:

Smart Protein Shake

Tussendoor:

Smart Bar

Diner:

Spinazi frittata

Tussendoor:

Yoghurt met een handje ongebrande en ongezouten nootjes



BEREIDINGSWIJZE

Groene courgette smoothie:

- 200 ml kokoswater
- ½ courgette
- Handje ananas blokjes
- 1 kleine banaan
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepels lijnzaad

Doe alle ingrediënten samen in de blender. Mix tot een gelijkmatige groene smoothie. Serveer in een glas met een rietje.



Gezonde muffin: Zie week 4, dag 6

Spinazie frittata:

- ½ el olijfolie
- ½ rode ui, gesneden
- ½ paprika, gesneden
- 75 gram spinazie
- 10 snoeptomaatjes
- 2 eieren
- 50 gram zachte geitenkaas
- 20 gram maïs
- Zout & peper naar smaak
- Plukje peterselie, fijn gesneden
- Optioneel: groene salade

Verhit de olijfolie in een koekenpan. Bak hierin de ui met de paprika op middelhoog vuur. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken in de pan. Klop de eieren los in een kom. Breek de geitenkaas in stukjes, voeg de tomaatjes toe en roer deze samen met de maïs door de eieren. Breng het eimengsel op smaak met zout, peper en de peterselie. Doe het eimengsel bij de groente in de pan. Draai de frittata om in de pan wanneer het ei bijna volledig is gestold. Bak nu de andere kant nog even een paar minuutjes tot de frittata goudbruin is gekleurd. Serveer met een groene salade.

Tips en weetjes!

Bakken en braden kan uitstekend in Kokosolie, het is rijk aan MCT vetten die niet in het lichaam worden opgeslagen. Je kan ook eens een cooking spray proberen! Door een paar kleine sprays, voorzie jij je pan al van voldoende vet en kook je bijna geheel vetloos! Ideaal voor het maken van taarten, cakes of muffins.

Spinazie frittata

DIPSAUSJES!



Yoghurt dip:

- 200 ml yoghurt
- Knoflook naar smaak
- 1 -2 theelepels mosterd
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: kruiden (bieslook)

Meng de yoghurt met de geperst knoflook, voeg de mosterd en kruiden toe. Deze dip is voldoende voor meerdere dagen. Bewaar goed afgesloten in de koelkast.

Hüttenkäse-doperwten dip:

- 50 gram doperwten
- 50 gram hüttenkäse
- 3 blaadjes munt
- Snufje peper en zout

Kook de diepvrieserwten gaar in een pannetje. Giet ze af en laat ze even afkoelen. Doe de hüttenkäse met de doperwten, munt, peper en zout in de blender. Mix tot een romige dipsaus.



Frisse eiersalade dip

- 1 ei
- ½ eetlepel magere kwark
- ¼ rode ui, gesneden
- ¼ appel, gesneden
- 1tl bieslook, gesneden
- Snufje kerriepoeder
- Snufje zeezout

Kook het ei hard in een pannetje op het vuur. Laat het ei schrikken en snijd in kleine stukjes. Meng alle ingrediënten samen in een kom en roer goed door.

Fris & smakelijk



Spinazie-artisjok dip:

- 30 gram diepvriesspinazie
- 50 gram artisjok
- 25 gram zachte geitenkaas
- Snufje zwarte peper
- 1 theelepel citroensap

Doe alle ingrediënten samen in de blender. Mix tot er een romige dipsaus ontstaat. Lekker met radijs en komkommer.

Avocado dip:

- 2 Avocado's
- ½ Limoen
- 1 Bosui of rode ui
- 2 tomaten, ontveld
- Peper en zout naar smaak
- Optioneel: een teentje knoflook

Snijd de rode ui of bosui fijn, doe dit in een kom. Pers de knoflook en roer deze samen met de sap van een halve limoen door de ui. Snijd de ontvelde tomaten en voeg ook deze toe. Halveer de avocado's en verwijder de pit. Hol vervolgens met een lepel de avocado's uit, prak ze fijn met een vork en voeg dit toe aan het mengsel. Breng op smaak met peper en eventueel een beetje zout.

Deze dip is voldoende voor meerdere dagen. Bewaar goed afgesloten in de koelkast.



WEEK 1

Fruit

- ½ limoen
- 2 stuks fruit (naar keuze)
- 4 mandarijnen
- ¼ mango
- ½ appel
- 2 kiwi's
- 1 banaan

Groenten

- 2 avocado's
- 750 gram snackgroenten
- 5 tomaten
- Krop sla
- 2,5 rode ui
- 240 gram spinazie
- 150 gram wok groenten naar keuze
- 150 gram broccoli
- 150 gram groente mix naar keuze
- ½ courgette
- 50 gram champignons
- 1 ui
- 200 gram peultjes

Superfoods

- 100 gram chiazaad

Vis

- ½ blikje tonijn
- 100 gram zalm

Zuivelproducten

- 650 ml yoghurt
- 20 gram hüttenkäse
- 600 ml kwark

- 4,5 eieren
- 1 eetlepel roomkaas

Noten

- 60 gram ongebrande en ongezouten nootjes

Vlees

- 40 gram ham
- 250 gram gehakt
- 100 gram kipfilet (vleeswaren)
- 150 gram ossenhaas

Vorraad

- Smart Protein Shake
- Multivitamine
- Marinol Omega 3
- Smart bar
- Smart Protein Pannenkoekenmix
- Shake & smoothie mix
- Peper
- Zout
- Knoflook
- Mosterd
- Tomatenpuree
- Chutneysaus
- Tomatensaus (blikje)
- Pindakaas
- Bieslook
- Bosui

Handig lijstje...

WEEK 2

Fruit

75 gram aardbeien
2 peren
100 gram ananas (gesneden)
½ mango
2 sinaasappels
1 appel
4 mandarijnen
1 banaan
1 eetlepel rozijnen

Groenten

750 gram snackgroenten
225 gram rucola
7 tomaten
2 uien
1 stengel bleekselderij
200 gram wokgroenten
200 gram sperziebonen
20 gram spinazie

Superfoods

100 gram chiazaad

Zuivelproducten

450 ml yoghurt
20 gram blauwe schimmelkaas
450 ml kwark
150 ml magere melk
7,5 eieren
1 eetlepel roomkaas

Noten

20 gram walnoten
1 eetlepel pijnboompitten
60 gram ongebrande en ongezouten noten

Vis

100 gram zalm

Deegwaren/Brood

1 speltboterham
2 crackers

Vlees

40 gram ham (vleeswaren)
400 gram kipfilet
4 plakjes kipfilet (vleeswaren)
20 gram rosbief (vleeswaren)

Voorraad

Smart Protein shake
Multivitamine
Marinol Omega 3
Smart Protein Pannenkoekenmix
Smart Bar
Cacao poeder
Zout
Peper
Kaneel
Honing

Heb je alles?

WEEK 3

Fruit

100 gram kersen of frambozen
1 appel
100 gram aardbeien
250 gram bosbessen
2 sinaasappels
1 eetlepel rozijnen

Groenten

750 gram snackgroenten
150 gram champignons
1 paprika
2 uien
125 gram witlof
50 gram knolselderij
225 gram sperziebonen
200 gram spinazie
½ avocado
50 gram doperwten
200 gram broccoli
1 eetlepel zwarte olijven

Superfoods

140 gram chiazaad

Zuivelproducten

750 ml yoghurt
100 gram Griekse yoghurt
600 ml kwark
4,5 eieren

Noten

40 gram walnoten
60 gram ongebrande en ongezouten noten

Vlees

40 gram ham (vleeswaren)
2 plakjes kalkoenfilet (vleeswaren)
75 gram gerookte kip in reepjes
100 gram biefstuk

Vis

1 blikje tonijn
150 gram kabeljauw

Aardappelen

1 aardappel

Voorraad

Smart Protein Shake
Multivitamine
Marinol Omega 3
Smart bar
Smart Protein Pannenkoekenmix
Kaneel
Cacao poeder
Honing
Olijfolie
Knoflook
Peterselie
Peper
Zout
Kippenbouillon blokjes

Alles in de winkelkar?

WEEK 4

Fruit

1 eetlepel rozijnen
1 banaan
1 peer
50 gram moerbeien
handje ananas blokjes
1 kleine banaan
2 el citroensap

Groenten

600 gram snackgroenten
2 uien
1,½ rode paprika
200 gram zuurkool
¼ komkommer
3 ½ tomaat
½ aubergine
½ paksoi
1 cm verse gember
1,5 courgette
200 gram broccoli
80 gram doperwtten
diepvries
½ rode ui
75 gram spinazie
10 snoeptomaatjes
20 gram maïs

Peulvruchten

50 gram kidneybonen

Zuivelproducten

1000 gram yoghurt
150 ml magere melk
50 gram geraspte kaas
40 gram geitenkaas
40 gram mozzarella
25 gram Grana Padano
(geraspt)
300 gram kwark
50 gram zachte
geitenkaas
6 eieren

Superfoods

100 gram chiazaad
140 gram haverhout
1 el lijnzaad

Noten

20 gram pinda's
60 gram ongebrande en
ongezouten nootjes

Vlees

75 gram kipfilet
2 plakken rauwe ham
(bijv. parmaham)
75 gram gerookte
kipfilet
50 gram mager
rundergehakt
75 gram ham reepjes
20 gram rosbief
(vleeswaren)

Vis

150 gram kabeljauwfilet

Overige

50 gram quinoa
½ pak Slim Pasta
200 ml kokoswater

Voorraad

Smart Protein Shake
Multivitamine
Marinol Omega 3
Smart bar
Olijfolie
Basilicum
Tomatenpuree
Paprikapoeder
Tomatenpassata
Peper
Koriander
Pindakaaspoeder
Knoflook
Chilipoeder
Paprikapoeder
Zout
Peper
Kaneel
Bakpoeder
(groente) bouillon-
blokjes
Peterselie
Kookroom light

Go for it!



SLANKPLAN 5+2

Met het Slankplan 5+2 ga je in 4 weken aan de slag met jezelf, je voeding en je dagelijkse beweging. We hebben gekozen voor 5 slanke dagen en 2 lichte dagen. Zo blijft Slankplan 5+2 gemakkelijk vol te houden en boek je toch veel resultaat.

Vier weken is een korte periode en mede doordat de weekenden een stuk minder zwaar zijn, is dit vier weken plan goed vol te houden. Maak je dromen waar en begin vandaag nog met het Slankplan 5+2 van Body & Fit!

© 2014 BODY & FIT

Het Slankplan 5+2 van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever is niet verantwoordelijk voor onjuiste of ontbrekende gegevens.

BODY&FIT