



75
RECEPTEN
& inspiratie
voor een healthy
lifestyle



BODY&FIT[®]
**SMART
LIFESTYLE**



HEERLIJK MAKKELIJK



SMART LIFESTYLE is een uitgave van Body & Fit
Mars 10, 8448 CP Heerenveen
www.bodyenfitshop.nl

ISBN 978 94 92562 00 5
NUR 443
1e druk, januari 2017

TEKST & RECEPTUUR Lisette van der Vlag
ONTWERP & LAYOUT Corine Krijnen-Visserman

FOTOGRAFIE LIFESTYLE
Marloes Bosch fotografie
Joyce Bongers / Girls Love 2 Run Productions (foto Christel & Dominique)

MODELLEN
Carolina van Dorenmalen - www.foodie-ness.com
Dominique Fattaccio - www.instagram.com/dominiquefattaccio
Marit Kloosterboer - www.fitwithmarit.nl
Christel van der Nol - www.instagram.com/fitgirlchris
Esmee Trouw - www.esmeetrouw.com

MET MEDEWERKING VAN
Tekstcorrectie: Marieke den Teuling & Rianka Wiersema
Vormgeving: Edwin Draaijer
Fotografie: Adobe Stock

Drukwerk
Drukkerij Roelofs, Enschede

BODY & FIT IS YOUR ONE STOP HEALTHY LIFESTYLE SHOP!
Body & Fit bestaat sinds 1995 en is uitgegroeid tot de grootste webshop in de Benelux voor sportvoeding, supplementen, dieetvoeding en alles rondom een healthy lifestyle. Naast een ruim assortiment geeft Body & Fit deskundig advies op het gebied van sport en voeding. Zo wordt het behalen van je doelen en het nastreven van een healthy lifestyle een stuk gemakkelijker! Want we weten allemaal: NOTHING BEATS A FIT BODY!

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN/ALL RIGHTS RESERVED
© Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op websites, vervoelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van *Smart Lifestyle* van Body & Fit is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Body & Fit.

Smart Lifestyle van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever is niet verantwoordelijk voor eventuele onjuiste of ontbrekende gegevens. Evenmin is Body & Fit verantwoordelijk voor handelingen die mogelijkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

Smart Lifestyle

Inhoud



- 8 Smart Lifestyle
- 10 Kies een Smart doel
- 12 Hoe maak je je lifestyle Smart?
- 14 Smart swaps
- 16 Hoe maak je een maaltijd Smart?
- 18 Upgrade your meal!
- 20 Smart Lifestyle tips & tricks
- 22 Smart snacken
- 24 Smart bewegen
- 26 Krachttraining
- 28 Home workout

RECEPTEN

- 31 ✗ Smart breakfast
- 49 ✗ Smart meals
- 135 ✗ Smart dips & salades
- 141 ✗ Smart snacks
- 162 Receptenindex



Smart LIFESTYLE

Smart lifestyle

The **BASICS** SMART LIFESTYLE

WAT IS EEN SMART LIFESTYLE PRECIES? EIGENLIJK IS HET HEEL SIMPEL EN PRECIES ZOALS JE HET ZOU VERTALEN: EEN LEEFSTIJL WAARBIJ JE SLIMME, OFTEWEL SMART, KEUZES MAAKT. HIERDOOR ZORG JE DAT JE NET EEN TIKJE GEZONDER LEEFT, MAAR DAN ZONDER EEN SAAI EN ONSMAKELIJK DIEET. DE SMART LIFESTYLE KAN JE HELEMAAL INVULLEN ZOALS JE ZELF WILT EN IS DAARDOOR GESCHIKT VOOR IEDEREEN. OF JE NU EEN AANTAL KILO WILT VERLIEZEN, GEZONDERE KEUZES WIL MAKEN OF EEN GEZOND GEWICHT WIL VASTHOUDEN. HET KAN ALLEMAAL MET EEN SMART LIFESTYLE!

*“It’s not a diet,
it’s a Smart Lifestyle”*

SMART LIFESTYLE

Maar waarom zou je kiezen voor een Smart Lifestyle? Heel simpel: omdat niemand van diëten houdt! Je wilt geen feestjes hoeven missen en niet overal nee tegen te hoeven zeggen, omdat iets niet in je dieet past. Met de Smart Lifestyle is dit helemaal niet nodig. Wij willen namelijk dat je voeding en je leefstijl voelen als een feestje zonder strenge restricties, gewoon op de manier zoals jij het wilt.

BALANS

Genieten staat voorop! Maar we kennen allemaal wel de momenten waarop je jezelf iets te veel hebt laten gaan, denk bijvoorbeeld aan een nachtje doorhalen of die zak chips die ineens sneller leeg was dan je doorhad. Dit kan af en toe natuurlijk ook prima, zolang je hier maar een balans in vindt. En laten wij die balans nu net voor jou hebben gevonden! Met de Smart Lifestyle producten is het heel eenvoudig om na een “uitschieter” weer op het juiste pad van een gezond eetpatroon te komen. Ga voor smart thinking met onze Smart Lifestyle!

Smart tips

Smart SNACKEN

Chips

Gezondere chips? Yep, het kan echt! Smart Chips is met hetelucht bereid waardoor het lager in vet (-50-70%) en lager in calorieën is. Maar wel met een heerlijke crunchy bite en de lekkerste kruiden.

Smart Crunchy Wafels

Onweerstaanbaar lekker, heerlijk crunchy en met een goddelijk laagje Belgische chocolade. Puur genieten van een heerlijke eiwitrijke wafel die bovendien vrij is van toegevoegde suikers.

Protein Snack Mix Bio

Schuif de onverantwoorde borrelnootjes voorgoed aan de kant en kies voor deze biologische snackmix. Heerlijke krokante bonen, rijk aan eiwitten en perfect gekruid!

Muffins

Dat gezond ook lekker kan zijn bewijzen de Smart Muffins. Slechts 179 kcal per muffin, hoog in eiwitten en vrij van toegevoegde suikers. Genieten maar!

Happy Beans

De ultieme *good-for-you* crunchy protein snack! Lucht geroosterde bonen, hoog in eiwitten en vezels en waanzinnig lekker!

Noten

De snack die altijd en overal kan! Voor onderweg, op kantoor of lekker thuis op de bank. Altijd lekker om verantwoord van te snoepen.



Chia PUDDING

1 PERSOON

- × 150 ml **amandelmelk***
- × 2 el **chiazaad***
- × 1 tl **vanillepoeder***
- × ½ el **honing***
- × Handje **Fresh Berry Mix***, ontdooid

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE
ENERGIE **245 KCAL** | VET **11 GRAM** |
KOOHYDRATEN **25,5 GRAM** | VEZELS **8,5 GRAM** |
EIWITTEN **7 GRAM**

Doe de amandelmelk in een glas of kom en voeg de chiazaden, vanillepoeder en honing toe. Roer goed door en laat de pudding een nacht opstijven in de koelkast. De chiazaden nemen het vocht op waardoor de pudding gevormd wordt. Maak de chia pudding af met de bessen.

Tip

Ook lekker met
tropisch fruit zoals
mango of ananas!



Eiwraps MET GEROOKTE ZALM



2 PERSONEN

- × 4 eieren
- × 100 ml magere melk
- × Smart Cooking Spray*
- × 2 el roomkaas light
- × 120 gram gerookte zalm
- × ¼ komkommer, in plakjes
- × ½ paprika, in reepjes
- × 2 handjes sla
- × 1 el bieslook, gesneden
- × Zout en peper naar smaak

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE
ENERGIE **301 KCAL** | VET **17,5 GRAM** |
Koolhydraten **5,5 GRAM** | VEZELS **1,5 GRAM** |
EIWITTEN **29,5 GRAM**

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

Tip

Ook lekker met plakjes avocado.

Tip

Lekker met hummus, guacamole of een yoghurt dip!



Knolselderij FRIETJES

1-2 PERSONEN

- × 250 gram **knolselderij**
- × 1 el **kokosolie***
- × 1 tl **paprikapoeder**
- × ½ tl **komijnzaad**
- × **Peper** en **zout** naar smaak

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE
ENERGIE **181 KCAL** | VET **10 GRAM** |
KOOLHYDRATEN **12,5 GRAM** |
VEZELS **12,5 GRAM** | EIWITTEN **5 GRAM**

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met een stukje bakpapier. Schil de knolselderij en snijd in reepjes, zodat ze op frietjes lijken. Zet een pan op het vuur en laat de knolselderijreepjes even kort 3 à 4 minuten koken. Giet ze daarna af en dep ze droog met een schone theedoek. Doe de knolselderij in een kom en verdeel de kokosolie, kruiden, peper en zout eroverheen. Zorg dat alle reepjes goed bedekt zijn met de olie en kruiden. Verdeel de reepjes over de bakplaat. Bak de frietjes knapperig in ongeveer 30 minuten in de oven. Vergeet ze tussendoor niet een keer om te scheppen.

BODY&FIT®

SMART LIFESTYLE



**NEEM AFSCHIED VAN SAAIE,
STRENGE EN ONSMAKELIJKE DIËTEN EN
STAP OVER OP EEN SMART LIFESTYLE!**

Smart Lifestyle is een handige leidraad die je kan helpen bij het maken van slimmere keuzes. Je kunt de Smart Lifestyle zien als een kickstart naar een gezondere levensstijl, zonder dat je daar al teveel concessies voor hoeft te doen. Je kunt het namelijk helemaal invullen zoals jij het wilt! Ook wanneer je een aantal kilo's wilt verliezen of juist je gewicht wilt behouden, is de Smart Lifestyle voor jou een goede keuze!

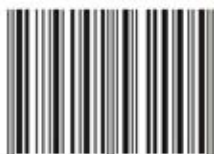
Het Smart Lifestyle boek bevat maar liefst 75 heerlijke en gezonde recepten aangevuld met leuke tips en tricks! En om de Smart Lifestyle helemaal compleet te maken, hebben we ook nog eens een leuke workout toegevoegd die je makkelijk thuis uit kan voeren. Ga op een slimme manier voor een gezondere levensstijl met Smart Lifestyle!

*Met maar liefst 75 heerlijke
recepten, leuke tips en tricks
en een home workout!*

BODY&FIT®

WWW.BODYENFITSHOP.NL

NUR 443



9 789492 562005