

**BODY&FIT**<sup>®</sup>

# SLANK PLAN

VERANDER JEZELF IN 12 WEKEN!





# INHOUD

<b>Introductie slankplan</b>	4
Overzicht Fase 1 / 2 / 3	5
Extra informatie	6
Body & Fit tips	8
Vraag & antwoord	10

<b>Fase 1 - Lose it</b>	14	<b>Fase 2 - Keep Losing</b>	80	<b>Fase 3 - In Balance</b>	149
Week 1	18	Week 1	84	Week 1	152
Week 2	32	Week 2	98	Week 2	168
Week 3	46	Week 3	114	Week 3	184
Week 4	60	Week 4	128	Week 4	200
Boodschappenlijst week 1	74	Boodschappenlijst week 1	142	Boodschappenlijst week 1	214
Boodschappenlijst week 2	75	Boodschappenlijst week 2	143	Boodschappenlijst week 2	215
Boodschappenlijst week 3	76	Boodschappenlijst week 3	144	Boodschappenlijst week 3	216
Boodschappenlijst week 4	77	Boodschappenlijst week 4	145	Boodschappenlijst week 4	217
Einde fase 1	78	Einde fase 2	146	Einde fase 3	218
				Receptenregister	210





# BODY & FIT SLANKPLAN

## Verander jezelf in 12 weken!

In deze 12 weken verander je jezelf in wie je wilt zijn. Met het Body & Fit Slankplan helpen we je snel, verantwoord en vooral blijvend resultaat te boeken. We gaan niet zeggen dat het makkelijk is, zeker niet. Het zal zwaar worden en op sommige momenten zul je zelfs op willen geven.

Gelukkig is 12 weken te overzien en zal de voldoening, als je het resultaat ziet, groot zijn. Maak je dromen waar en begin vandaag nog met het Slankplan van Body & Fit!

Het Body & Fit Slankplan omvat onze professionele dieetmethode, bestaande uit 3 overzichtelijke fases van 4 weken. Samengesteld door diëtisten, die je het gehele traject zullen begeleiden\*.

Het Body & Fit Slankplan is uitgebreid getest met echte testpersonen en zij hebben verbluffende resultaten behaald. Als jij je aan ons plan houdt, zijn deze resultaten ook voor jou haalbaar. Lees meer over het Slankplan op: [www.bodyenfitshop.nl/slankplan](http://www.bodyenfitshop.nl/slankplan)

\* Voor vragen kun je terecht bij onze diëtisten via [slankplan@bodyenfitshop.nl](mailto:slankplan@bodyenfitshop.nl)



## Het Body & Fit Slankplan bestaat uit 3 overzichtelijke fases van 4 weken.



### *Fase 1* **Lose it!**

In de eerste fase van het Body & Fit Slankplan zul je een enorm goed resultaat gaan neerzetten. Je zult jezelf verbazen wat er mogelijk is in slechts 4 weken tijd!



### *Fase 2* **Keep losing**

De eerste 4 weken zitten erop. Vol trots en motivatie begin je aan fase 2. Tijdens de Keep Losing fase blijf je consequent doorgaan met het boeken van resultaat en bereiden we je stap voor stap voor op de laatste fase, de zogenaamde Balance fase.



### *Fase 3* **Balance**

Na 8 toch wel zware weken heb je ontzettend hard gewerkt om je doel te behalen. Met het volgen van de laatste fase van het Slankplan, de Balance fase, gaan wij je helpen en leren om het behaalde resultaat vast te houden. De Balance fase kun je ook voor een langere periode volgen.

# EXTRA INFORMATIE

## **Drinken**

Tijdens het Slankplan is het belangrijk om voldoende te drinken. Probeer dagelijks minimaal 1,5-2 liter water te drinken om jezelf goed te hydrateren. Vocht is heel belangrijk tijdens het volgen van een dieet. Het kan er voor zorgen dat je honger- en dorstgevoel minder snel door elkaar haalt.

## **Wat kun je allemaal drinken?**

Probeer zoveel mogelijk water te drinken. Hierin zitten geen calorieën. Ook thee is een goede keuze, met name kruidenthee. Drink koffie met mate en vermijd suiker en melk. Pas op met frisdranken en vruchtensappen, deze dranken bevatten namelijk veel verborgen suikers. Light

dranken kunnen ook met mate gedronken worden.

## **Vitamines**

Tijdens het volgen van een dieet kan het lastig zijn 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. Perfect als ondersteuning om iedere dag de benodigde vitamines en mineralen binnen te krijgen.

## **Vezels**

Vezels zijn een belangrijk onderdeel van een verantwoord voedingspatroon. Vezels komen van nature voornamelijk voor in volkoren

graanproducten, fruit, groente en peulvruchten. Vezels uit onder andere haver en rogge bevorderen de darmwerking en zorgen voor een regelmatige stoelgang. Om extra vezels aan het Slankplan toe te voegen kan je ervoor kiezen om havermeel (Ultra Fine Oats) of superfoods zoals chiazaad en lijnzaad aan je ontbijt toe te voegen.

## **De perfecte ondersteuning**

Wil je nog een stapje verder gaan wat betreft de ideale ondersteuning? Dan kun je 24hr Fatburn of Green Tea – Ultra Pure gebruiken als aanvulling. Ook is een visoliesupplement, zoals High Quality Omega 3 of Marinol omega 3, voor essentiële omega vetzuren. EPA en DHA zijn Omega vetzuren en zijn onder andere goed voor het hart.

### Variatie

In het Slankplan is een volledig menu voor 12 weken uitgewerkt. Dit is een richtlijn, voor het beste resultaat is het verstandig om hier niet teveel van af te wijken. Wanneer je wel afwijkt van het menu, probeer dan altijd voor een verantwoorde vervanging te kiezen. In dit plan zijn eiwitshakes [Smart Protein], eiwitrepen [Smart Bars] en eiwitpannenkoeken [Smart Protein Pannenkoeken] verwerkt. Als je meer variatie in het menu wil, dan kun je ook kiezen voor een alternatieve avondmaaltijd. Kies bijvoorbeeld voor een omelet van 2-3 eieren met groente of salade, een stukje mager vlees/vis/gevogelte met groente of salade of een zelfgemaakte groentesoep. Zo blijf je jezelf elke dag verrassen en is het Slankplan goed vol te houden.

### Praktische informatie

- Bij het avond eten kun je gebruik maken van kokosolie, olijfolie of Smart Cooking Spray.
- De noten in dit plan zijn bij voorkeur ongebrand en ongezouten.
- Eén portie Smart Protein Pannenkoekenmix bestaat uit twee pannenkoeken.







### **Kom in actie**

Probeer dagelijks te bewegen en maak dit tot een gewoonte. Dit is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je humeur. Zorg er altijd voor dat je kiest voor een activiteit die je leuk vindt, dan houd je het langer vol. Je kunt thuis ook oefeningen uitvoeren, zoals push-up, step-ups, buikspieroefeningen en touwtje springen. Daarnaast kun je ook beginnen met krachttraining voor sterkere spieren.

### **Eet verspreid over de gehele dag**

Ga geen maaltijden samenvoegen, maar blijf verspreid over de dag kleine maaltijden eten, zoals de 6 maaltijden in dit Slankplan. Daarbij is het heel belangrijk om voor verantwoorde tussendoortjes te kiezen met weinig [toegevoegde] suiker, zoals groente, fruit of een eiwitrijk product.

# BODY & FIT TIPS

## **Vermijd producten met veel suikers**

In koekjes (bijvoorbeeld ontbijtkoek) en in broodjes (denk hierbij aan mueslibollen of krentenbollen) zijn veel suikers verwerkt. Deze producten bevatten snelle suikers (koolhydraten) die voor een snelle maar korte boost zorgen. Kies liever voor tussendoortjes die meer eiwitten, vezels en minder [toegevoegde] suikers bevatten, zoals bijvoorbeeld groente, fruit en andere vezel- en eiwitrijke producten.

## **Drink geen alcohol**

Alcohol wordt direct na het drinken vanuit het spijsverteringskanaal opgenomen in het bloed. Dit houdt in dat als je tijdens het nuttigen van alcohol ook eet, de alcohol vertraagd wordt opgenomen, maar ook dat het voedsel minder snel wordt verteerd en je lichaam eerst de alcohol opneemt en gebruikt. Ook bevat alcohol veel calorieën. Daarnaast ben je de volgende dag vaak minder gemotiveerd om verantwoord te gaan eten en te bewegen doordat je je futloos voelt.

## **Slaap voldoende**

Voldoende nachtrust is altijd belangrijk maar in het speciaal wanneer je een dieet volgt. Als je niet voldoende slaapt ben je uiteraard vermoeider, kan je meer trek hebben in eten en ben je minder gemotiveerd, waardoor je sneller terug kunt vallen in oude gewoontes.

## **Koop geen voedsel dat je niet kunt weerstaan**

Soms zit je er even helemaal doorheen en is je wilskracht ver te zoeken. Dit is 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 impuls aankopen.

# VRAAG & ANTWOORD

Met het gebalanceerde Body & Fit Slinkplan krijg je waarschijnlijk meer eiwitten en minder calorieën, vetten en koolhydraten binnen dan dat je gewend bent. Wanneer je minder calorieën binnen krijgt dan dat je lichaam dagelijks nodig heeft zal je dit uiteindelijk terug zien op de weegschaal.

## **Waarom Smart Protein van Body & Fit?**

Smart Protein bevat per shake slechts 90 calorieën en 18,6 gram eiwit. Het bevat ook toegevoegde vitamines, mineralen, voedingsvezels uit groente en fruit en het aminozuur l-carnitine. De eiwitten in Smart Protein bestaan uit een hoogwaardige combinatie van whey eiwitten en micellar caseïne eiwitten. Voor een shake gebruik je 28 gram Smart Protein poeder. Even shaken in een shakebeker of in blender met het liefst water [of 50/50 water en magere melk] en genieten maar!

## **Kan ik lichamelijke klachten krijgen door het programma?**

In het begin moet je lichaam waarschijnlijk wennen aan de voeding. Dit kan mogelijk resulteren in hoofdpijn en/of last van je darmen. Na een aantal dagen is je lichaam gewend en nemen deze klachten af. Als je medicijnen gebruikt, raden we je aan om een arts te raadplegen of het mogelijk is om ons Slinkplan te volgen.

## **Ik heb last van hoofdpijn, wat nu?**

Zorg ervoor dat je voldoende vocht binnenkrijgt. Dit is natuurlijk altijd erg belangrijk, maar zeker wanneer je een dieet volgt. Drink bij voorkeur uitsluitend water. Daarnaast kun je ook kiezen voor [kruiden]thee en af en toe koffie zonder melk en suiker. Kijk uit met vruchtensap, frisdrank en andere sappen. Deze producten bevatten veel suikers, waardoor je ongemerkt veel extra calorieën binnenkrijgt.



### **Ik heb darmklachten, wat nu?**

Heb je problemen met je stoelgang? Dan raden we aan om in de ochtend extra vezels toe te voegen aan je shake. Vezels uit onder andere rogge en haver bevorderen de darmwerking en zorgen voor een regelmatige stoelgang. Je kunt havermeel [Ultra Fine Oats] of superfoods zoals lijnzaad en chiazaad toevoegen aan de shakes of meer groente en fruit eten voor extra vezels. Ook is het belangrijk om voldoende te drinken.

### **Moet ik tijdens het programma ook bewegen?**

Ook zonder extra beweging zul je resultaat boeken met het Slinkplan. Maar wil je extra resultaat probeer dan iedere dag meer dan 30 minuten actief te bewegen of begin met krachttraining. Het is ook belangrijk om dit in te bouwen in je dagelijkse ritme.





#### **Wat kan ik allemaal drinken?**

Bij voorkeur water of ongezoete thee. Ook koffie en light frisdranken kunnen met mate gedronken worden. Pas op met light frisdrank, hier zitten vaak calorieën in 'verstopt' en hebben een zoete smaak waardoor je lichaam blijft vragen naar zoetheid.

Er kan gewenning optreden met betrekking tot je smaak. Probeer minimaal 1,5 liter te drinken. En in de eerste fase zelfs minimaal 2 liter als dit lukt.

#### **Welke supplementen kunnen je resultaten versnellen?**

##### **Smart Multi**

Smart Multi is een Multivitamine met daarin de belangrijkste vitamines. Door dagelijks dit supplement te gebruiken ontstaan er geen tekorten in je vitamine en mineralen huishouding en blijft je lichaam optimaal functioneren.

# VRAAG & ANTWOORD

## **Green tea - Ultra Pure**

Je kan ervoor kiezen om de Body & Fit Green Tea - Ultra Pure toe te voegen aan het Slinkplan. Green tea - Ultra Pure bevat 8% polyfenolen en 250 mg EGCG per capsule. EGCG in groene thee extract is het werkzame bestanddeel.

## **24hr Fatburn**

De 24hr Fatburn tabletten geven je 24 uur per dag ondersteuning!  
De werking houdt een complete dag aan.

## **Marinol Omega3**

Omega-3 is een essentieel vetzuur. In handige capsules om elke dag voldoende Omega-3 visvetzuren binnen te krijgen.

## **Wat is het resultaat?**

In de eerste dagen zal het lichaam voornamelijk vocht verliezen. Houdt hier rekening mee. Voor een goed resultaat is het belangrijk om de fase waarin je zit geheel te doorlopen. Dus geef niet te snel op en je zult snel mooie resultaten zien. Onze testpersonen hebben goede resultaten laten zien.

## **Moet ik per se het weekmenu aanhouden voor een goed resultaat?**

Het weekmenu geldt als richtlijn en handvat. Het laat zien hoe je de dagen zou kunnen indelen. Met de recepten kun je zelf variëren. Het aanpassen en veranderen van het menu kan wel van invloed zijn op je resultaat.





SLANK  
PLAN  
*Fase 1*

**BODY&FIT**<sup>®</sup>





## Zeer snel resultaat boeken!

In de eerste fase zul je een enorm goed resultaat neer gaan zetten. Je zult je verbazen hoeveel resultaat je zult boeken in slechts 4 weken.

### De start

Dit is de start van het Slankplan. In dit deel van het plan wordt gebruik gemaakt van eiwitshakes (Smart Protein), eiwitrepen (Smart Bars) en eiwitpannenkoeken (Smart Protein Pannenkoekenmix) aangevuld met groente. Je lichaam krijgt waarschijnlijk minder calorieën binnen dan dat het gewend is en hierdoor zul je resultaat gaan zien.

### 1 dag in de week: Cheat day\*

Het plan bevat een totaal uitgewerkt menu. Dit is geheel te volgen, maar soms wil je misschien even wat anders. Dan kun je ervoor kiezen om maximaal één dag per week 1-2 maaltijden naar eigen wens in te vullen, ook wel cheat day genoemd. Dit is fijn als je uit eten gaat of een feestje hebt!

### Overzichtelijk

Het fase 1 pakket bestaat uit eiwitshakes, repen en pannenkoeken. Alles verwerkt in een compleet 4 weken

plan dat per dag helemaal voor je is uitgewerkt. Dit kan uitgebreid worden met een multivitamine, Ultra Fine Oats, 24hr Fatburn, Marinol Omega3 en/of Green Tea - Ultra Pure. Informatie over deze producten vind je in het plan en op onze website.

### Boodschappen

Per week is er een boodschappenlijst samengesteld met de producten die nodig zijn voor het totale menu. De boodschappenlijstjes voor week 1, 2, 3 en 4 vind je vanaf pagina 77. Dit scheelt je een hoop werk en tijd, waardoor je na het inkopen direct van start kunt gaan!

### Pannenkoeken

In het Slankplan mogen bij de pannenkoeken maaltijden twee pannenkoeken gegeten worden. Met 40 gram mix, 1/2 ei en 100 ml water kan je twee pannenkoeken bakken. Mocht je het onhandig vinden om 1/2 ei te gebruiken dan kan je alvast een portie voor de volgende dag bakken. De pannenkoeken zijn goed te bewaren in de koelkast.

\* Dit hoeft natuurlijk niet, maar kan helpen om gemotiveerd te blijven.



# Wat heb je nodig in Fase 1?

Voor 22:00 uur besteld, morgen al in huis.



## 1x Smart Protein 71 shakes

Smart Protein vormt de basis van het Slankplan. In de eerste fase gebruik je de shake als ontbijt, lunch en als tussendoortje in de avond. De shake is voedzaam en heerlijk van smaak.



## 1x Smart Protein variety box

Weet je niet welke smaak je moet kiezen? Probeer dan eerst alle 10 smaken Smart Protein met de variety box. Hiermee kun je ontdekken welke smaken jouw favoriet zijn!



## 2x Smart Protein Pannenkoekenmix

De Smart Protein Pannenkoek is eiwitrijk en kan gebruikt worden als basis van een warme maaltijd. Heerlijk met groente of andere ingrediënten.



## 2x Smart Bars

Smart Bars bevatten bijzonder veel eiwitten en zijn de lekkerste snack voor tussendoor. Eiwitten zorgen voor sterke spieren en ondersteunen herstel en instandhouding van spiermassa.

**De producten zijn los te bestellen maar we hebben ook extra voordelige pakketten voor je samengesteld!**







# Fase 1

**WEEK 1**









# MAANDAG

## Body & Fit Tip

Vandaag is je eerste dag van het Body & Fit Slankplan.

Heel veel succes met dit Slankplan! Start vol goede motivatie en bereik mooie resultaten!

Vanavond staat er een heerlijke pannenkoek op het menu. Een portie Smart Pannenkoeken bestaat uit 2 pannenkoeken die je gemakkelijk bakt middels de omschrijving op deze pagina. Tip! Bak direct een dubbele portie voor de volgende dag zodat je het halve ei niet weg hoeft te gooien. De pannenkoeken zijn goed houdbaar in de koelkast.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Spinaziepannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Spinaziepannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ ½ ei
- ✓ 150 gram spinazie
- ✓ 1 ui
- ✓ 2 eetlepels crème fraîche light
- ✓ 1 eetlepel olijfolie

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag.

Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Bak de ui in de pan met olijfolie. Was de spinazie en laat deze uitlekken. Leg de spinazie in een grote pan met een laagje water. Kook de spinazie op laag vuur ongeveer 5 minuten, met een deksel op de pan, tot de spinazie zacht is.

Meng de crème fraîche door de spinazie. Voeg alles samen en verdeel het over de pannenkoeken.



WEEK 1





# DINSDAG

## Body & Fit Fact

In het Slankplan wordt dagelijks gebruik gemaakt van Smart Protein.

Smart Protein is laag in calorieën, hoog in eiwitten en laag in koolhydraten.

Smart Protein is een shake van hoogwaardige eiwitten met extra toegevoegde vitaminen, mineralen, voedingsvezels en l-carnitine. Speciaal ontwikkeld om te gebruiken in een low carb en eiwitdieet.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Salade met gegrilde paprika

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Groentepannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Salade met gegrilde paprika

### Ingrediënten

- ✓ 1/2 rode paprika
- ✓ 2 handjes sla
- ✓ 1/2 gele paprika
- ✓ 1 eetlepel balsamico-azijn

### Bereiding

Was de sla, laat deze goed uitlekken en snijd het in kleine stukjes. Was de paprika's, verwijder de pitjes en snijd in grove stukken. Grill ze vervolgens in enkele minuten beetgaar. Verdeel de stukken over een bord. Garneer af met de sla en balsamico-azijn.

## Groentepannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 100 ml water
- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 1 paprika
- ✓ 1/2 ei
- ✓ 1/2 prei
- ✓ 1 ui
- ✓ 50 gram Chinese kool

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Snijd de rest van de groente en was deze. Bak de groente gezamenlijk in een koekenpan klaar in ongeveer 5 minuten. Verdeel de groente over de pannenkoek.

**WEEK 1**



# WOENSDAG

## Body & Fit Fact

In de Smart Protein Shake zitten verschillende eiwitten. Onder andere whey eiwitten, deze eiwitten worden snel opgenomen in het lichaam en kunnen direct als bouwstoffen gebruikt worden.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Rauwkostsalade

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Champignonpannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Rauwkostsalade

### Ingrediënten

- ✓ 1 grote wortel
- ✓ 50 gram rodekool
- ✓ 1 theelepel bieslook
- ✓ 1/2 courgette
- ✓ 2 eetlepels magere yoghurt
- ✓ Peper en zout

### Bereiding

Was de groente, schil de courgette en wortel in lange plakken en verdeel dit over een bord. Snijd de rodekool fijn en verdeel deze over de groente. Meng de yoghurt, bieslook, peper en zout en garneer hiermee de groente.

## Champignonpannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 100 ml water
- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ ½ ei
- ✓ 1 ui
- ✓ 150 gram champignons

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Pel de ui en snijd in kleine stukjes. Snijd de rest van de groente en was deze. Bak de groente gezamenlijk klaar in een koekenpan in ongeveer 5 minuten. Verdeel de groente over de pannenkoek.



**WEEK 1**





# DONDERDAG

## Body & Fit Fact

Meten = Weten.

Weeg jezelf 1 keer per week, meet je lichaamssomtrek en houd je beweging bij. Het beste is om je iedere week op hetzelfde moment en op dezelfde weegschaal te wegen.

Noteer dit allemaal en beoordeel wekelijks je vooruitgang en resultaten.

Waar valt nog iets extra's te behalen?

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Rauwkostsalade

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Tomatenpannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Rauwkostsalade

### Ingrediënten

- ✓ 2 stronken bleekselderij
- ✓ 1 handje walnoten
- ✓ 1 appel
- ✓ 1 eetlepel magere yoghurt
- ✓ 1 theelepel bieslook

### Bereiding

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de rest van de appel in kleine stukjes. Maak de bleekselderij schoon en snijd deze in kleine stukjes. Meng dit alles. Breek de walnoten in kleine stukjes en voeg deze samen met de bieslook en magere yoghurt toe aan het geheel.

## Tomatenpannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein
- ✓ 100 ml water
- ✓ 1 ui
- Pannenkoekenmix
- ✓ 100 gram tomaten
- ✓ 1/4 bosje basilicum
- ✓ 1/2 ei

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Pel de ui en snijd deze. Was de tomaten en snijd deze in kleine stukjes. Bak in een pan met een klein scheutje olijfolie. Verdeel over de pannenkoek en bestrooi met de basilicum.



WEEK 1







# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

De Body & Fit Smart Protein Pannenkoekenmix bevat per dosering (2 pannenkoeken) 185 kcal en 22 gram eiwit.

Heb je moeite met het bereiden van de pannenkoek? Zorg voor een goede pan met een antiaanbaklaag en vet de pan goed in met Smart Cooking Spray, olijfolie of kokosolie. Bak de pannenkoek op middelhoog vuur en draai de pannenkoek pas om als de bovenkant bijna volledig is gestold.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

100 gram druiven  
20 gram walnoten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Kipsensatie

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Kipsensatie

### Ingrediënten

100 gram kipfilet  
1 paprika  
1/2 courgette  
50 gram rucola  
1 eetlepel crème fraîche light  
1 eetlepel magere yoghurt  
1/2 bouillonblokje

### Bereiding

Doe een half bouillonblokje in een pan met kokend water. Voeg de kip toe en laat deze ongeveer 5 tot 7 minuten koken tot de kip gaar is. Laat de kip vervolgens afkoelen. Snijd de courgette in kleine stukjes en bak deze kort in een pan met een eetlepel olijfolie. Als de kip is afgekoeld kun je deze uit elkaar trekken tot kleine stukjes. Snijd ook de paprika in kleine stukjes. Voeg de paprika, courgette, kip en rucola samen en maak af met de crème fraîche en yoghurt.



## Body & Fit Tip

In vis zitten belangrijke vetzuren. De bekende Omega vetzuren. Om hiervan voldoende binnen te krijgen is het nodig om minimaal tweemaal per week vis te eten.

Lust je geen vis of kom je niet aan deze 2 porties per week? Dan kun je ervoor kiezen om dit in de vorm van een voedingssupplement in te nemen, bijvoorbeeld Marinol Omega3.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Fruitsalade

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Tonijnsalade

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Fruitsalade

### Ingrediënten

50 gram druiven

100 gram frambozen

## Tonijnsalade

### Ingrediënten

1 blikje tonijn                      100 gram sla

2 tomaten                              1/2 ui

1/4 komkommer                      1 eetlepel azijn

6 olijven                                Peper naar smaak

### Bereiding

Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Was de rest van de groente en snijd deze ook klein. Meng alles door elkaar. Voeg de olijven en tonijn toe. Breng op smaak met azijn en peper.



# ZONDAG

## Body & Fit Fact

Frambozen zijn rozerode tot donkerrode vruchten. Net als aardbeien behoren ze tot de grote rozenfamilie.

Het zijn zomervruchten bij uitstek. Net als bramen zijn ze opgebouwd uit talrijke bolletjes, de zogenaamde deelvruchtjes.

Frambozen zijn lekker sappig en zoet. Is het niet het seizoen voor frambozen? Haal ze dan uit het vriesvak of kies een ander [goedkoper] soort fruit.

## Week 1

### Ontbijt

200 gram magere kwark  
Één stuk fruit naar keuze

### Tussendoor

Groentesnack bijvoorbeeld  
tomaat, paprika, komkommer  
en/of wortels naar behoefte

### Lunch

250 gram magere yoghurt en  
een fruitsalade

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Gehaktballetjes met ratatouille

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Fruitsalade

### Ingrediënten

- ✓ 50 gram druiven
- ✓ 100 gram frambozen

## Gehaktballetjes met ratatouille

### Ingrediënten

- ✓ 1 paprika
- ✓ 1/2 blikje tomatenpuree
- ✓ 2 wortelen
- ✓ 2 uien
- ✓ Peper naar smaak
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ 1/2 prei
- ✓ 200 ml water
- ✓ 100 gram gekruid

### Bereiding

Maak van het gehakt vier kleine balletjes. Doe wat olijfolie in een pan. Braad hierin de balletjes rondom bruin. Voeg een kopje water toe, een eetlepel ketchup en roer even door. Doe de deksel op de pan en zet het vuur laag. Laat de balletjes nog ongeveer 15 minuten gaar sudderen. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Snijd ook de rest van de groente en was de groente.

Bak de groente gezamenlijk in een pan met 1 eetlepel olijfolie ongeveer 8 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en peper naar smaak.

rundergehakt



WEEK 1





# Fase 1

**WEEK 2**











# MAANDAG

## Body & Fit Fact

De eerste week zit erop! Hoe is het gegaan?

Hopelijk is het goed gegaan en ga jij vol met goede moed door met de tweede week!

Probeer niet alleen je voeding aan te passen maar ook extra te bewegen tijdens dit Slankplan!

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Tomatensalade

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Champignons Tonijnpannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Tomatensalade

### Ingrediënten

4 tomaten [verschillende tomaten ter variatie]

Peper naar smaak

### Bereiding

Was de tomaten en snijd deze in kleine stukjes. Breng op smaak met peper.

Voeg eventueel een klein scheutje balsamico azijn toe.

## Champignons tonijnpannenkoek

### Ingrediënten

100 ml water

1/2 ei

150 gram champignons

40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix

1/2 blikje tonijn

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Borstel de champignons schoon en snijd deze in kleine stukjes. Bak vervolgens 3 tot 4 minuten op hoog vuur. Voeg de tonijn toe en meng dit met elkaar. Bedek hiermee de pannenkoek.





# DINSDAG

WEEK 2

## Body & Fit Tip

Heb je af en toe nog last van honger? Neem dan extra groente.

Groente zit boordevol vezels, vitamines en mineralen. En daarnaast bevat het weinig calorieën.

Hier kun je lekker van snoepen zonder je schuldig te voelen.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Fruitsalade

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Gevulde groentepannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Fruitsalade

### Ingrediënten

2 parten meloen

## Gevulde groentepannenkoek

### Ingrediënten

100 ml water

40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix

½ ei

1 ui

150 gram doperwten

30 gram hüttenkäse

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Was de peultjes en snijd de puntjes er af. Was de ui en snijd deze klein. Bak de ui en peultjes op hoog vuur, in 3 tot 4 minuten, beetgaar. Voeg de doperwten toe en verwarm deze.

Zet het vuur uit. Roer de hüttenkäse door het geheel. Verdeel over de pannenkoeken.



# WOENSDAG

## Body & Fit Tip

Mis je sausjes en andere smaakmakers tijdens dit Slankplan? Probeer te werken met verschillende verse kruiden. Zij geven een heerlijke twist aan je gerechten.

Daarnaast kun je ook de producten uit het Walden Farms assortiment proberen. Verschillende saladedressings, groente & chips dip, mayonaise, jam en pastasauzen. Allemaal laag in calorieën.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Wortels en radijs

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Broccoli pannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Wortels en radijs

### Ingrediënten

- ✓ 6 worteltjes
- ✓ 6 radijsjes

## Broccoli pannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 100 ml water
- ✓ 150 gram broccoli
- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ ½ ei

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Was de broccoli en maak kleine roosjes. Kook de broccoli in 20 minuten gaar. Serveer samen met de pannenkoek.



WEEK 2





# DONDERDAG

## Body & Fit Tip

Tijdens het koken verliest groente tussen de 20 en 50% van de vitamines. Het is daarom belangrijk om groente niet langer dan noodzakelijk te koken in weinig water.

Je kunt er ook voor kiezen om je groente te stomen, grillen of blancheren. Bij deze bereidingswijzen blijven er veel meer vitamines behouden.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Groentesnack bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Pannenkoek met banaan

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Pannenkoek met banaan

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ ½ ei
- ✓ 1 banaan
- ✓ 2 plakken achterham

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Schil de banaan en snijd deze in dunne plakjes. Bak de banaan aan 2 kanten bruin. Snijd de ham in kleine stukjes en voeg toe aan de pan met daarin de banaan. Verwarm het geheel en verdeel over de pannenkoek.







# VRIJDAG

## Body & Fit Fact

Vind je pasta's heerlijk en mis je pasta tijdens dit Slankplan?

Probeer dan eens Smart Pasta!

Smart Pasta is gemaakt van een plantaardige vezel uit de konjac plant, genaamd glucomannan. Smart Pasta is superlaag in calorieën, koolhydraten en vet.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 parten meloen

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Zalm met spinazie

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Zalm met spinazie

### Ingrediënten

- ✓ 1 zalm moot
- ✓ 350 gram ongekookte spinazie
- ✓ 1 eetlepel pijnboompitten
- ✓ Peper
- ✓ Zout

### Bereiding

Bestrooi de zalm met peper en zout naar smaak. Bak de zalm op laag vuur gaar in circa 10 - 15 minuten. Was de spinazie en laat dit niet uitlekken maar doe het direct in een pan zonder extra water toe te voegen, kook het tot de spinazie zacht is. Bak de pijnboompitten in een pan zonder boter tot ze lichtbruin worden. Voeg dit toe aan de spinazie. Serveer samen met de zalm.

WEEK 2





# ZATERDAG

## Body & Fit Fact

Vier je vooruitgang!

Trakteer jezelf bijvoorbeeld op een bioscoopavondje, een tijdschrift of een boek.

Dit maakt het extra leuk om af te vallen.

Daarbij blijf je gemotiveerd door je successen te vieren.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 kiwi's  
20 gram walnoten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Rundvleespannetje met groente

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Rundvleespannetje met groente

### Ingrediënten

- ✓ 125 gram rundvlees
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 2 uien
- ✓ 1 prei
- ✓ 1 eetlepel ketjap
- ✓ 1 eetlepel tomaten ketchup
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 1000 ml water

### Bereiding

Ontvel de tomaten en snijd in stukjes. Snijd de prei en was dit. Schil de ui en snijd in stukken. Hak de teen knoflook in stukken. Bestrooi het vlees met peper en zout, bak het met 1 eetlepel boter bruin aan beide zijden. Voeg alle ingrediënten toe en blus af met water. Laat dit circa 3 uur sudderen, voeg naar behoefte af en toe water toe.



WEEK 2





# ZONDAG

## Body & Fit Tip

Bramen bevatten veel vezels. Vezels zijn belangrijk voor ons lichaam, ze zorgen namelijk voor een goede ontlasting en een goede darmwerking.

Heb je last van je darmen? Dan kun je extra vezels toevoegen aan je shake. Bijvoorbeeld Ultra Fine Oats, havermout, lijnzaad of chiazaad. Zorg er voor dat je ook voldoende water blijft drinken.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

250 gram magere yoghurt  
150 gram bramen

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Groentesnack bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Avondeten

Scholfilet met worteltjes

 **Tussendoor**

1 Smart Protein Shake

## Scholfilet met worteltjes

### Ingrediënten

- ✓ 1 grote scholfilet
- ✓ 200 gram wortels
- ✓ 1/2 citroen

### Bereiding

Was de wortels en schil deze. Kook de wortels in 15 minuten beetgaar. Bak de scholfilet in olijfolie en besprenkel tot slot met citroen.

WEEK 2







# Fase 1

**WEEK 3**









# MAANDAG

## Body & Fit Fact

Champignons zitten boordevol proteïne en vezels. Ook bevatten ze veel vitamines en mineralen.

Bewaar champignons niet in de buurt van sterk geurende groente, want dan nemen ze de geur over. Bewaar ze ook niet bij fruit in de buurt want dan zullen ze sneller verouderen.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Champignon pannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Champignon pannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ ½ ei
- ✓ 150 gram champignons
- ✓ 1 ui
- ✓ 1 eetlepel crème fraîche light
- ✓ 1 eetlepel olijfolie

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Bak de ui in de pan met olijfolie. Borstel de champignons schoon en bak 4 minuten op gemiddeld vuur mee. Meng de crème fraîche door de groente. Verdeel het groentenmengsel over de pannenkoek.

**WEEK 3**







# DINSDAG

## Body & Fit Fact

Kaneel is een heerlijke smaakmaker, die je zonder schuldgevoel af en toe kunt toevoegen aan je menu!

Lekker bij zoete pannenkoeken!

Je kunt kaneel kopen in de vorm van kaneelstokjes of kaneelpoeder.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Groene salade

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Zoete pannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Groene salade

### Ingrediënten

- ✓ 50 gram sla
- ✓ 1/4 komkommer
- ✓ 2 theelepels groene pesto
- ✓ 1 groene paprika
- ✓ 5 groene olijven

### Bereiding

Was de sla en snijd of breek deze in kleine stukjes. Verwijder de pitjes uit de paprika en snijd de paprika fijn. Snijd ook de komkommer fijn. Meng dit door elkaar en voeg tot slot de olijven en pesto toe.

## Zoete pannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 2 appels
- ✓ 100 ml water
- ✓ 2 eetlepels rozijnen
- ✓ 1/2 ei
- ✓ Kaneel naar smaak

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Schil de appels en snijd deze in plakjes. Verwarm de plakjes appel in een koekenpan met een klein scheutje olijfolie. Voeg de rozijnen toe en laat ze warm worden. Verdeel over de pannenkoek. Voeg kaneel naar smaak toe





# WOENSDAG

## Body & Fit Fact

Groente en fruit bevatten veel minder voedingsstoffen en mineralen dan vroeger. Dit komt onder andere door sterk verarmde landbouwgronden, een te vroege pluk of een snelle, geforceerde teelt.

De Smart Multi is een goede aanvulling op je dieet. Het zorgt ervoor dat je extra vitamines en mineralen binnenkrijgt en is daardoor de perfecte ondersteuning.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Ham kaas pannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Ham kaas pannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 1 maatschep Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ ½ ei
- ✓ 1 plak achterham
- ✓ 1 plak 30+ kaas
- ✓ 2 uien
- ✓ 1 rode paprika
- ✓ 2 tomaten

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Bak de ui in de pan met olijfolie. Was de rest van de groente, snijd de tomaten klein. Verwijder de pitjes uit de paprika en snijd ook deze klein. Voeg alle andere groente bij de ui en bak een paar minuten op hoog vuur. Voeg dan de ham en kaas toe en laat warm worden. Verdeel tot slot alles over de pannenkoek.

WEEK 3





# DONDERDAG

## Body & Fit Tip

Verse kruiden zorgen voor een heerlijke smaak en geur bij ieder gerecht. Je kunt ze ook verkrijgen in gedroogde vorm of zelf kweken.

Door verse kruiden toe te voegen kun je zout gedeeltelijk of geheel vervangen. Het zoutgebruik van de gemiddelde Nederlander is erg hoog. Dit komt doordat we veel kant- en klaar en bewerkt voedsel eten. Probeer dit te beperken!

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Groentepannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Rode salade

### Ingrediënten

- ✓ 2 tomaten
- ✓ 1 theelepel bieslook
- ✓ Peper naar smaak
- ✓ 1 paprika
- ✓ 1 theelepel olijfolie

### Bereiding

Was de tomaten en paprika. Verwijder de pitjes uit de paprika en snijd in kleine stukjes. Snijd ook de tomaat fijn. Breng op smaak met bieslook, olijfolie en peper.

## Groentepannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ 150 gram prei
- ✓ 1/2 ei
- ✓ 1 ui
- ✓ 1 handje walnoten

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Pel de ui en snijd deze. Snijd prei fijn en was dit. Bak alles in een pan met een scheutje olijfolie, voeg tot slot de walnoten toe. Verdeel over de pannenkoek.



**WEEK 3**



# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

Let erop wat je drinkt. In frisdranken zitten vaak veel calorieën verstopt. Drink bij voorkeur water, thee en af en toe koffie.

Je kan je water of thee een smaakje geven door bijvoorbeeld citroensap, munt of Natural Flavouring toe te voegen.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

100 gram aardbeien  
20 gram walnoten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Zalmsalade

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Zalmsalade

### Ingrediënten

- ✓ 1 moot zalm
- ✓ 75 gram sla
- ✓ 1 hard gekookt ei
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 1 rode ui

### voor de saus:

- ✓ 1 eetlepel magere yoghurt
- ✓ 1 eetlepel ketchup
- ✓ 1 theelepel citroensap
- ✓ Peper en zout

### Bereiding

Bak de zalm op laag vuur langzaam gaar in een pan met olijfolie. Voeg peper en zout naar smaak toe. Pel het gekookte ei en snijd in kleine stukjes. Was de sla en maak klein. Doe dit in een grote kom. Pel de ui en snijd fijn. Was de tomaat en snijd fijn. Voeg alles samen. Meng alle ingrediënten voor de saus en verdeel over de groente. Leg de zalm hier bovenop.



WEEK 3







# ZATERDAG

## Body & Fit Tip

Walnoten zijn bijzonder verantwoorde noten en zitten vol met goede stoffen, waaronder eiwitten, vitamines en mineralen.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 mandarijnen  
20 gram walnoten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Gevulde kip

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Gevulde kip

### Ingrediënten

125 gram kipfilet	
150 gram ongekookte spinazie	
1/4 bolletje mozzarella	2 1/2 tomaat
1/2 tomaat	1/2 komkommer
1 theelepel honing	1 rode ui
75 gram sla	1 theelepel olijfolie

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de kipfilet in het midden in, zodat je deze kunt vullen. Was de spinazie en kook deze heel kort. Snijd de mozzarella in kleine plakjes en snijd de halve tomaat fijn. Vul hiermee de kipfilet en gebruik een satéprikker om de filet bij elkaar te houden. Smeer de bovenkant in met honing, en voeg kruiden naar smaak toe.  
Bak in 15-20 minuten gaar in de oven.

Maak de sla schoon. Was de groente en snijd in kleine stukjes. Meng alles door elkaar. Voeg de olijfolie toe aan het geheel.





## Body & Fit Tip

Voldoende slaap is altijd belangrijk, maar extra belangrijk bij het volgen van een dieet. Als je niet voldoende slaapt ben je vermoeid en heb je waarschijnlijk minder wilskracht om nee te zeggen tegen iets wat je anders makkelijk zou kunnen laten staan. Dus zorg altijd voor voldoende slaap!

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

200 gram magere kwark  
Één stuk fruit naar keuze

### Avondeten

Varkensfilet met groente

 **Tussendoor**

1 Smart Protein Shake

## Varkensfilet met groente

### Ingrediënten

125 gram varkensfilet  
200 gram sperziebonen

### Bereiding

Verwijder de steeltjes van de sperziebonen en was de sperziebonen. Kook vervolgens de sperziebonen beetgaar in ongeveer 15 minuten. Bak het filetlapje in olijfolie langzaam gaar. Voeg naar smaak kruiden toe.





# Fase 1

**WEEK 4**









# MAANDAG

## Body & Fit Fact

Week 4! Dit is de laatste week van fase 1.

Veel succes deze laatste week, geniet van de menu's en blijf in beweging!

## Week 4

### Ontbijt

200 gram magere kwark  
Één stuk fruit naar keuze

### Tussendoor

Gewokte groenten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Fruitpannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Gewokte groente

### Ingrediënten

- ✓ 1 paprika
- ✓ 3 tomaten

### Bereiding

Was alle tomaten en snijd deze in kleine blokjes. Was de paprika, verwijder de pitjes en snijd de paprika klein. Wok alles op hoog vuur in ongeveer 3-5 minuten beetgaar. Voeg kruiden naar smaak toe.

## Fruitpannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ 100 gram aardbeien
- ✓ 100 gram frambozen
- ✓ 1/2 ei
- ✓ 100 gram zwarte bessen
- ✓ 1 theelepel poedersuiker

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Maak het fruit schoon en verdeel over de pannenkoek. Voeg eventueel poedersuiker aan het fruit toe, voor een zoetere smaak.





# DINSDAG

## Body & Fit Tip

Paprika is een goede groente om rauw te eten. Rode paprika's zijn zoeter dan groene en gele paprika's en bevatten twee keer zoveel vitamine C. Daarnaast bevat een paprika veel vezels, belangrijke voedingsstoffen en weinig calorieën.

Vind je rauwe paprika's niet zo lekker? Probeer het eens met een sausje op basis van yoghurt of een saus uit ons Walden Farms assortiment.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Franse pannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Franse pannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ 1/2 ei
- ✓ 4 uien
- ✓ 1 tomaat
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Pel de uien en snijd in ringen. Was de tomaat en snijd in kleine stukjes. Bak dit gezamenlijk langzaam gaar in een koekenpan met 1 eetlepel vloeibare boter. Voeg peper en zout naar smaak toe. Verdeel de groente over de pannenkoek.







# WOENSDAG

## Body & Fit Tip

Eieren kun je op veel verschillende manieren bereiden en verwerken in gerechten.

Niet alleen in salades, maar ook bij de warme maaltijd, bijvoorbeeld met spinazie. Of op brood, als omelet, roerei of uitsmijter.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Sla met ei

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Pannenkoek van oranje

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Sla met ei

### Ingrediënten

- ✓ 1 hard gekookt ei
- ✓ 1 theelepel slasaus
- ✓ 75 gram sla
- ✓ Zout naar smaak
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 1 theelepel bieslook

### Bereiding

Was de sla en de tomaten. Snijd de tomaten in kleine stukjes en maak de sla klein. Pel het ei en snijd in kleine stukjes. Voeg alles samen. Maak af met zout, bieslook en slasaus.

## Pannenkoek van oranje

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 1/2 ei
- ✓ 100 ml water
- ✓ 200 gram wortels

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Was de wortels en snijd in kleine stukjes. Kook de wortels in 20 minuten gaar. Serveer samen.



WEEK 4





# DONDERDAG

## Body & Fit Fact

Hollandse tomaten zijn bijna het gehele jaar te verkrijgen. Het is dan ook een veel gegeten groente in Nederland.

Je kunt ze het beste bewaren op een koele plek, maar niet in de koelkast! Dat verstoort het narijtingsproces.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Tomatenpannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Tomatenpannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ ½ ei
- ✓ 6 tomaten
- ✓ 1 theelepel peterselie
- ✓ 1 bosui
- ✓ Peper naar smaak

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Was de tomaten en snijd in kleine stukjes. Snijd de bosui in kleine stukjes. Bak de tomaten en bosui in een koekenpan, ongeveer 3 minuten, tot deze warm zijn. Breng op smaak met peper en peterselie.

Verdeel het tomatenmengsel over de pannenkoek.



WEEK 4







# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

Ga je uit? Neem een extra shake of meer snackgroente. Hierdoor zul je minder snel teveel eten en drinken tijdens je uitje.

Hieronder nog een paar tips :

- Neem 2 voorgerechten, hiermee heb je 2 kleine porties.
- Vraag extra groente bij je gerecht en vermijd aardappelen, pasta en sauzen zoveel mogelijk.
- Vraag de saus apart, zodat je dit zelf kunt doseren.
- Sla vooraf het brood over.
- Wijntje bij het eten? Wissel dit af met een glas water.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 perzik  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Hollandse pot

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Hollandse pot

### Ingrediënten

125 gram gekruid rundergehakt  
1 ui  
200 gram bloemkool  
1 eetlepel tomatenketchup  
Nootmuskaat

### Bereiding

Maak van het gehakt een mooie ronde bal. Doe vloeibare boter in de braadpan en bak de bal bruin aan alle kanten op hoog vuur. Voeg vervolgens water toe. Pel de ui en snijd deze in ringen. Voeg ook dit toe aan het gehakt. Voeg naar smaak ketchup toe. Laat dit nog 20 minuten op laag vuur doorsudderen.

Maak de bloemkool schoon en kook deze in 20 minuten gaar. Voeg de nootmuskaat toe. Serveer met de gehaktbal en jus.





## Body & Fit Tip

Garnalen zijn schaaldieren. Er zijn veel verschillende soorten garnalen. Sommigen zijn ook wel bekend als gamba's. Garnalen worden ook verwerkt in kroepoek. Je kunt garnalen vers kopen of uit de diepvries. Zorg ervoor dat je verse garnalen binnen 1 dag op eet om bederf te voorkomen.

Lust je geen garnalen? Neem dan een witvis of bijvoorbeeld tonijn.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 perzik  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Garnalen in knoflook

### Tussendoor

250 gram magere yoghurt

## Garnalen in knoflook

### Ingrediënten

6 grote rauwe ongepelde garnalen  
3 teentjes knoflook  
1 schijf citroen  
200 gram wortels  
50 gram peultjes

### Bereiding

Was de groente, verwijder de puntjes en snijd de wortels in kleine stukjes. Wok deze gaar in olijfolie [circa 6 minuten].

Maak de garnalen schoon. Kneus de knoflook en snijd in kleine stukjes, zodat de smaken goed loskomen bij het koken. Bak de knoflook in 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan. Zet het vuur daarna hoog en voeg de garnalen toe. Bak deze aan beide kanten tot ze verkleuren in ongeveer 4 minuten. Serveer met een schijf citroen en de groente.

# ZONDAG

## Body & Fit Tip

Gefeliciteerd, de eerste fase zit erop! Ben je tevreden met je resultaat en ga je nog door?

Deel dit met ons via  
Facebook of Instagram

Aansluitend op deze fase kun je de Keep Losing fase gaan volgen!

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Lunch

250 gram magere yoghurt  
1 perzik

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

 Boerenomelet

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Boerenomelet

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram gekruid rundergehakt
- ✓ 2 eieren
- ✓ 2 theelepels bieslook
- ✓ 2 uien
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 100 gram champignons
- ✓ 2 eetlepels olijfolie
- ✓ Zout en peper naar smaak

### Bereiding

Snijd de tomaat in kleine stukjes. Maak de champignons schoon en snijd in kleine stukjes. Pel de ui en snijd fijn. Kluts de eieren door elkaar. Voeg zout toe. Doe olijfolie in een koekenpan en bak het gehakt rul. Voeg de groente toe en bak 2 minuten op hoog vuur. Voeg het eimengsel toe en zet het vuur laag. Laat het ei stollen. Garneer af met de bieslook en peper.



WEEK 4





# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1

---

## **Fruit**

1 appel  
200 gram druiven  
200 gram frambozen  
30 gram olijven  
1 fruit naar keuze

## **Groenten**

2 stronken bleekselderij  
150 gram champignons  
50 gram Chinese kool  
1 courgette  
1/4 komkommer  
50 gram rodekool  
2 rode paprika's  
2 gele paprika  
1 prei  
50 gram rucola  
120 gram sla  
400 gram snackgroenten  
150 gram spinazie  
4 tomaten  
7 uien  
3 wortels

## **Melkproducten**

330 gram magere yoghurt  
60 gram crème fraîche light  
200 gram magere kwark

## **Noten**

50 gram walnoten

## **Vlees**

100 gram kipfilet  
100 gram gekruid rundergehakt

## **Vis**

1 blikje tonijn

## **Eieren**

2 eieren

## **Vorraad**

Azijn  
Balsamico-azijn  
Verse basilicum  
Bieslook  
Bouillonblokje  
Olijfolie  
Peper  
Tomatenpuree  
Zout



# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 2

---

## **Fruit**

1 banaan  
150 gram bramen  
1/2 citroen  
2 kiwi's  
1 meloen

## **Groenten**

150 gram broccoli  
150 gram champignons  
150 gram doperwten  
6 tomaten [ter variatie kun je kiezen voor een paar gele of oranje tomaten]  
1 prei  
6 radijsjes  
400 gram snackgroenten  
350 gram spinazie  
3 uien  
400 gram wortels

## **Melkproducten**

30 gram hüttenkäse  
250 gram magere yoghurt

## **Noten**

20 gram pijnboompitten  
20 gram walnoten

## **Vlees**

125 gram rundvlees  
40 gram achterham

## **Vis**

1/2 blikje tonijn  
1 scholfilet  
1 moot zalm

## **Eieren**

2 eieren

## **Vorraad**

Ketjap  
Knoflook  
Olijfolie  
Peper  
Tomatenketchup  
Zout



# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 3

---

## **Fruit**

100 gram aardbeien  
2 appels  
2 mandarijnen  
20 gram olijven  
1 fruit naar keuze

## **Groenten**

150 gram champignons  
3/4 komkommer  
9 tomaten  
1 groene paprika's  
2 rode paprika's  
150 gram prei  
200 gram sla  
800 gram snackgroenten  
200 gram sperziebonen  
150 gram spinazie  
4 uien  
2 rode uien

## **Melkproducten**

20 gram crème fraîche light  
20 gram 30+ kaas [1 plak]  
1/4 bol mozzarella  
20 gram magere yoghurt  
200 gram magere kwark

## **Noten**

70 gram walnoten

## **Vlees**

20 gram achterham  
125 gram kipfilet  
125 gram varkensfilet

## **Vis**

1 moot zalm

## **Eieren**

3 eieren

## **Vorraad**

Bieslook  
Citroensap  
Honing  
Olijfolie  
Peper  
Groene pesto  
Rozijnen  
Tomatenketchup  
Zout  
Kaneel



# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4

---

## **Fruit**

100 gram aardbeien  
1 schijf citroen  
100 gram frambozen  
3 perziken  
100 gram zwarte bessen  
1 fruit naar keuze

## **Groenten**

200 gram bloemkool  
1 bosui  
100 gram champignons  
1 paprika  
50 gram peultjes  
75 gram sla  
600 gram snackgroenten  
14 tomaten  
7 uien  
400 gram wortels

## **Melkproducten**

500 gram magere yoghurt  
200 gram magere kwark

## **Noten**

60 gram gemengde noten

## **Vlees**

225 gram gekruid rundergehakt

## **Vis**

6 ongepelde garnalen

## **Eieren**

5 eieren

## **Voorraad**

Bieslook  
Knoflook  
Nootmuskaat  
Olijfolie  
Peper  
Peterselie  
Slasaus  
Tomatenketchup  
Zout  
Poedersuiker



# EINDE VAN FASE 1

---

**Gefeliciteerd** *met je behaalde resultaat!*

Ben je tevreden? Deel dit met ons via Facebook, Twitter of Instagram.

## **Fase 2 - Keep Losing**

Na de Lose It fase, is het tijd voor de fase Keep Losing. In deze fase blijf je consequent resultaat boeken en bereiden we je stap voor stap voor op de Balance fase.

Tijdens de tweede fase bestaat je voeding uit shakes, repen, tussendoortjes en een lichte avondmaaltijd.

**Je kunt nu beginnen met de tweede fase. Deze staat hier meteen achteraan. De producten voor fase 2 kun je bestellen op [bodyenfitshop.nl](http://bodyenfitshop.nl)**

**Veel succes!**











SLANK  
PLAN  
*Fase 2*

**BODY&FIT**<sup>®</sup>





## Effectief en verantwoord!

In deze fase van het Slankplan blijf je effectief naar je einddoel werken. Stap voor stap ga je dit realiseren. Aan de hand van tips en extra informatie doorloop je de weken.

De lichte avondmaaltijd wordt in deze fase in de gehele week doorgevoerd. In het weekend wordt een vaste lunch ingebouwd. Ook wordt er 's avonds gekozen voor een melkproduct i.p.v. een shake. Hierdoor liggen de calorieën in de tweede fase ook iets hoger dan in de eerste fase. De warme maaltijd is doorgaans in Nederland de grootste maaltijd, het is bij deze maaltijd extra belangrijk om verantwoorde keuzes te maken.

### **1 dag in de week: Cheat day\***

Het plan bevat een totaal uitgewerkt menu. Dit is geheel te volgen, maar soms wil je misschien even wat anders. Dan kun je ervoor kiezen om maximaal één dag per week

1-2 maaltijden naar eigen wens in te vullen, ook wel cheat day genoemd. Dit is bijvoorbeeld fijn als je uit eten gaat of een feestje hebt!

### **Overzichtelijk**

Het pakket bestaat uit eiwitshakes [Smart Protein], eiwitrepen [Smart Bars] en eiwitpannenkoeken [Smart Protein Pannenkoekenmix]. Dit is verwerkt in een compleet 4 weken plan met per dag een uitgebreid menu.

### **Boodschappen**

Per week is er een boodschappenlijst samengesteld met de producten die nodig zijn voor het totale menu. De boodschappenlijstjes voor week 1, 2, 3 en 4 vind je vanaf pagina 150. Dit scheelt je een hoop werk en tijd, waardoor je na het inkopen direct van start kunt gaan!

\* Dit hoeft natuurlijk niet, maar kan helpen om gemotiveerd te blijven.



## Wat heb je nodig in Fase 2?

Voor 22:00 uur besteld, morgen al in huis.



### 1x Smart Protein 71 shakes

Smart Protein vormt de basis van het Slankplan. In de eerste fase gebruik je de shake als ontbijt, lunch en als tussendoortje in de avond. De shake is voedzaam en heerlijk van smaak.



[Deze producten zijn geen onderdeel voor fase 3 maar kunnen altijd ter variatie worden gebruikt]

### 1x Smart Protein variety box

Weet je niet welke smaak je moet kiezen? Probeer dan eerst alle 10 smaken Smart Protein met de variety box. Hiermee kun je ontdekken welke smaken jouw favoriet zijn!



### 1x Smart Protein Pannenkoekenmix

De Smart Protein Pannenkoek is eiwitrijk en kan gebruikt worden als basis van een warme maaltijd. Heerlijk met groente of andere ingrediënten.



### 2x Smart Bars

Smart Bars bevatten bijzonder veel eiwitten en zijn de lekkerste snack voor tussendoor. Eiwitten zorgen voor sterke spieren en ondersteunen herstel en instandhouding van spiermassa.

**De producten zijn los te bestellen maar we hebben ook extra voordelige pakketten voor je samengesteld!**

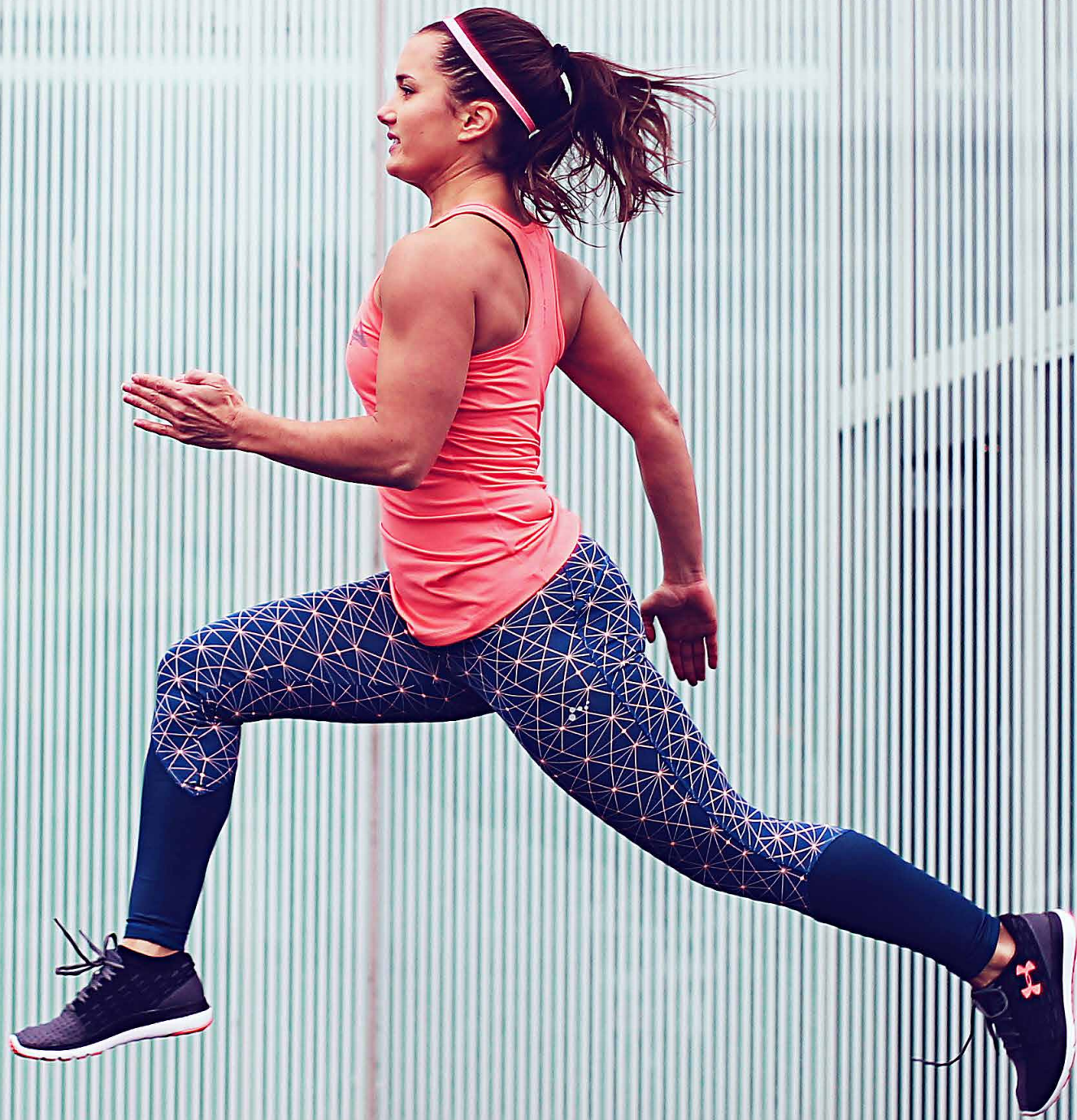




# Fase 2

**WEEK 1**







# MAANDAG

## Body & Fit Tip

Dit is de start van Fase 2! Heel veel succes de aankomende vier weken.

Het is hard werken maar uiteindelijk zal het de beloning waard zijn.

Achter in dit Slinkplan vind je een boodschappenlijst, om het boodschappen doen makkelijk voor je te maken.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Paprika met dipsausje

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Groente pannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Paprika met dipsausje

### Ingrediënten

- ✓ 1/2 rode paprika
- ✓ 1/2 gele paprika
- ✓ 1/2 eetlepel slasaus
- ✓ 1/2 eetlepel magere kwark
- ✓ 1 theelepel ketjap
- ✓ Peterselie naar smaak
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Maak de paprika's schoon en snijd deze in lange stroken. Meng de slasaus, yoghurt en ketjap. Voeg naar smaak peper, zout en peterselie toe.

## Groente pannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 1 tomaat
- ✓ 1/2 rode paprika
- ✓ 1/2 gele paprika
- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ 2 uien
- ✓ 1/2 ei

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Snijd ook de tomaat en paprika. Bak alles in een koekenpan met 1 eetlepel olijfolie. Verdeel de groente over de pannenkoek.



WEEK 1





# DINSDAG

## Body & Fit Tip

De avondmaaltijd bestaat vandaag uit een pannenkoek met fruit.

Houd hier rekening mee met je overige voeding, zorg ervoor dat je overdag genoeg groente neemt. Dit is belangrijk voor je om voldoende vezels, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Daarnaast levert groente weinig calorieën.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, komkommer en/of paprika naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Pannenkoek met rood fruit

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Pannenkoek met rood fruit

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ ½ ei
- ✓ 100 gram aardbeien
- ✓ 50 gram frambozen
- ✓ 1 theelepel poedersuiker
- ✓ 1 eetlepel amandelschaafsel

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Was het fruit en garneer over de pannenkoeken. Voeg het amandelschaafsel toe en naar smaak poedersuiker.



WEEK 1



# WOENSDAG

## Body & Fit Tip

Let goed op als je spinazie koopt. De diepvriesvariant is vaak spinazie à la crème. Deze bevat veel extra calorieën.

Verse spinazie is gewassen of ongewassen. Houd hier rekening mee tijdens het bereiden.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Salade

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Spinaziepannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Salade

### Ingrediënten

- ✓ 2 tomaten
- ✓ 30 gram gemengde noten
- ✓ 1 theelepel azijn
- ✓ 75 gram sla
- ✓ 1 theelepel olijfolie

### Bereiding

Was de sla en tomaten. Snijd de tomaten in kleine stukjes. Meng door de sla. Voeg de olijfolie en azijn toe. Maak eventueel de noten klein en garneer over de salade.

## Spinaziepannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 100 ml water
- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 300 gram spinazie
- ✓ 20 gram hüttenkäse
- ✓ 1 ui
- ✓ ½ ei

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Was de spinazie en laat dit uitlekken. Kook vervolgens kort in een laagje water. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Bak de ui in een pan met een beetje olijfolie. Voeg de spinazie en huttenkaas toe aan de pan met ui en verdeel het geheel over de pannenkoeken.



WEEK 1





# DONDERDAG

## Body & Fit Tip

Probeer ook eens onze Natural Flavouring! Voeg het aan water toe voor een heerlijk smaakje en als hulpmiddel om meer te drinken op een dag. Natural Flavouring kan je ook prima toevoegen aan koffie, thee, bakgerechten, kwark of yoghurt.

1 squeeze is al voldoende voor 1 glas verfrissende drank en bevat minder dan 2 kcal!

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

 Champignon pannenkoek

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Champignon pannenkoek

### Ingrediënten

- ✓ 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix
- ✓ 100 ml water
- ✓ ½ ei
- ✓ 200 gram champignons
- ✓ 1 ui
- ✓ 1 eetlepel crème fraîche light

### Bereiding

Doe de Pannenkoekenmix in een kom en meng met het water en het halve ei. Mix tot een glad beslag. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 pannenkoeken van het beslag. Borstel de champignons schoon en snijd deze in kleine stukjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Bak de ui en champignons in een koekenpan met een eetlepel olijfolie. Meng de crème fraîche door de groente. Verdeel alles over de pannenkoek.



WEEK 1







# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

Mis je sausjes en andere smaakmakers tijdens het Slankplan? Probeer te werken met verschillende verse kruiden. Kruiden geven een heerlijke twist aan je gerechten.

Daarnaast kun je ook de producten uit het Walden Farms assortiment proberen. Walden Farms is verkrijgbaar in saladedressings, groente & chips dip, mayonaise, jam en pastasauzen. Allemaal vrij van calorieën.

## Week 1

### Ontbijt

- 1 Smart Protein Shake
- 1 stuk fruit naar keuze

### Tussendoor

- 1 appel
- 30 gram gemengde noten

### Lunch

- 1 plak roggebrood met boter, achterham en 1 gekookt ei

### Tussendoor

- 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

- Kip met snijbonen

### Tussendoor

- 150 gram magere kwark

## Kip met snijbonen

### Ingrediënten

- 150 gram kipfilet
- 200 gram snijbonen
- 1 theelepel kerriepoeder
- Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Snijd de kipfilet in kleine stukjes, kruid met peper, zout en kerriepoeder. Bak deze vervolgens in een koekenpan met boter of olie gaar. Haal de puntjes van de snijbonen. Snijd de snijbonen in kleine stukjes en was ze. Kook de snijbonen in 20 minuten gaar in een pan met een klein laagje water.





# ZATERDAG

WEEK 1

## Body & Fit Variatie Tip

In plaats van aardbeien of frambozen kun je ook kiezen voor ander fruit zoals blauwe bessen. Blauwe bessen bevatten veel vezels.

Je kunt ook kiezen voor bramen. Bramen zijn familie van de aardbei. Het is een zomerse fruitsoort. Je vindt bramen voornamelijk langs wegen en in het bos. Buiten het seizoen vind je ze in de diepvries van de supermarkt.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Fruitsalade  
30 gram gemengde noten

### Lunch

2 volkoren beschuiten met boter  
en kipfilet

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Gegrilde kabeljauw met peultjes

### Tussendoor

150 gram magere kwark

## Fruitsalade

### Ingrediënten

50 gram aardbeien  
100 gram frambozen

### Bereiding

Maak het fruit schoon en meng dit door elkaar. Voeg eventueel een beetje poedersuiker toe.

## Gegrilde kabeljauw met peultjes

### Ingrediënten

1 moot kabeljauw	1 eetlepel olijfolie
150 gram peultjes	Peper en zout naar smaak
1 ui	

### Bereiding

Besprenkel de kabeljauw met olijfolie, peper en zout naar smaak. Grill de vis in 10 tot 15 minuten gaar. Was de peultjes en snijd de kontjes eraf. Pel en snijd de ui. Bak dit gezamenlijk in 5 tot 8 minuten beetgaar.



# ZONDAG

## Body & Fit Tip

Je bent bijna aan het einde van de eerste week. Wees trots op jezelf en je behaalde resultaat!

Ga je vandaag ook extra bewegen? Maak bijvoorbeeld een lekkere wandeling.

Feit: met een half uur wandelen verbrand je 130 kcal.

## Week 1

### Ontbijt

- 1 Smart Protein Shake
- 1 stuk fruit naar keuze

### Tussendoor

- 2 mandarijnen
- 30 gram gemengde noten

### Lunch

- 2 volkoren beschuiten met boter, avocado en tomaat

### Tussendoor

- 1 Smart Bar

### Avondeten

- Varkensfilet met groente

### Tussendoor

- 150 gram magere kwark

## Varkensfilet met groente

### Ingrediënten

- ✓ 1 ui
- ✓ 100 gram varkensfilet
- ✓ 1 gele paprika
- ✓ 100 gram champignons
- ✓ 100 ml tomatensap
- ✓ 1 eetlepel tomatenpuree
- ✓ 30 gram roomkaas light
- ✓ Chilipoeder naar smaak
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pel de ui en snijd deze in reepjes. Was de paprika, verwijder de pitjes en snijd de paprika in reepjes. Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Kruid de varkensfilet met zout en chilipoeder.

Verhit olie in een pan en bak de filet in circa 1 minuut aan beide kanten op hoog vuur en neem uit de pan. Bak de ui, paprika en champignons in het braadvocht ongeveer 3 minuten en blus af met het tomatensap.

Voeg daarna ook de roomkaas en tomatenpuree toe. Breng op smaak met zout en peper. Doe de helft van het mengsel in een ovenschaal. Leg de filet erop en voeg vervolgens de rest van het groentemengsel toe. Bak circa 10-15 minuten in de oven.



WEEK 1





# Fase 2

**WEEK 2**









# MAANDAG

## Body & Fit Tip

Bereid je biefstuk naar eigen smaak rare, medium of well done. Houd hier rekening mee met de bereidingstijd.

Als variatie is biefstuk ook heerlijk met paprika, ui, tomaat en blokjes ham.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 mandarijnen

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Biefstuk met cajunkruiden

### Tussendoor

150 gram magere kwark

## Biefstuk met cajunkruiden

### Ingrediënten

- ✓ 120 gram biefstuk
- ✓ 150 gram sperziebonen
- ✓ 1 gele paprika
- ✓ 30 gram maïs
- ✓ 20 gram cashewnoten
- ✓ 2 theelepels cajunkruiden

### Bereiding

Snijd de biefstuk in reepjes en kruid het vlees met de kruiden. Dop de sperziebonen en kook deze in 8 minuten beetgaar. Verwarm 2 eetlepels olie in een wok en schroei het vlees aan beide kanten op hoog vuur dicht. Voeg de paprika, maïs en sperziebonen toe en bak ongeveer 3 minuten op hoog vuur. Voeg tot slot de cashewnoten toe.



WEEK 2





# DINSDAG

## Body & Fit Fact

Kruidnagels zijn de ongeopende bloemknoppen van de kruidnagelboom. Kruidnagel heeft een aromatische smaak die kruidig en peperig is. De smaak past goed bij fruit, soep, curry's of stoofgerechten. Ze geven langzaam smaak af en dienen daarom lang mee te koken of stoven. Hoe langer de kruidnagel mee kookt, hoe meer smaak de kruidnagel afgeeft. Wees zuinig met het gebruik van kruidnagel, de smaak is al snel te dominant.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 mandarijnen  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Rodekoolsalade met rundersaucijs

### Tussendoor

150 gram magere kwark

## Rodekoolsalade met rundersaucijs

### Ingrediënten

- ✓ 1 rundersaucijs
- ✓ 200 gram rodekool
- ✓ 1 appel
- ✓ 1 theelepel kruidnagel
- ✓ 1/2 eetlepel suiker

### Bereiding

Bak het worstje in een braadpan met 1 eetlepel vloeibare boter. Schroeï eerst de buitenkant dicht en voeg vervolgens water toe. Sudder vervolgens nog 20 minuten op laag vuur door.

Snijd de witte kern uit de rodekool en snijd de rest in dunne reepjes. Was de rodekool. Doe dit in een grote pan met ruim water. Voeg de kruidnagel toe. Laat het 20 minuten koken. Snijd ondertussen de appel in kleine stukjes. Giet de rodekool af, voeg de appel en suiker toe en meng het geheel goed.



WEEK 2





# WOENSDAG

## Body & Fit Tip

De Body & Fit Smart Protein Pannenkoekenmix bevat per dosering [2 pannenkoeken] 185 kcal en 22 gram eiwit.

Lukt het jou om iedere dag voldoende groente en fruit te eten? Groente en fruit bevatten namelijk veel vitamines, mineralen en vezels die goed voor ons zijn. Probeer ook zoveel mogelijk af te wisselen met fruit en snackgroente om zo verschillende vitamines binnen te krijgen.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, komkommer en/of paprika naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Salade kip

### Tussendoor

150 gram magere kwark

## Salade kip

### Ingrediënten

- ✓ 150 gram kipfilet
- ✓ 100 gram sla
- ✓ 1/2 mango
- ✓ 1 handje rozijnen
- ✓ 1 kleine hand cashewnoten
- ✓ 1 theelepel kerriepoeder
- ✓ 1 theelepel citroensap
- ✓ 1 eetlepel yoghurt dressing
- ✓ 1/2 bouillon blokje

### Bereiding

Kook de kip 15 minuten in een grote pan met kokend water en een half bouillon blokje gaar. Laat de kip afkoelen en pluk deze. Snijd de mango in kleine stukjes. Doe de kip in een grote kom en voeg hier de rozijnen, cashewnoten en mango aan toe. Meng de kerriepoeder, citroensap en yoghurt dressing, breng op smaak met peper en zout. Meng het door het gerecht. Voeg tot slot de sla toe.



WEEK 2





# DONDERDAG

## Body & Fit Tip

Vis past erg goed bij een verantwoord voedingspatroon. De meeste soorten zijn mager, hoog in eiwitten en heerlijk van smaak. Een aantal soorten, zoals bijvoorbeeld zalm, bevatten veel goede vetten. Dit worden ook wel omega vetzuren genoemd die worden opgedeeld in EPA en DHA.

Lust je geen vis? Dan kun je kiezen voor een omegasupplement als aanvulling. Zo krijg je op een gemakkelijke manier essentiële visvetzuren binnen. Bijvoorbeeld met Marinol Omega3.

## Week 2

### Ontbijt

- 1 Smart Protein Shake
- 1 kiwi

### Tussendoor

- 1/2 mango

### Lunch

- 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

- 1 Smart Bar

### Avondeten

Roerbakschotel met gegrilde tonijn

### Tussendoor

- 150 gram magere kwark

## Roerbakschotel met gegrilde tonijn

### Ingrediënten

- ✓ 1 moot tonijn
- ✓ 100 gram broccoli
- ✓ 50 gram wortels
- ✓ 1 gele paprika
- ✓ 3 eetlepels olie
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Maak de groente schoon en snijd deze in kleine stukjes. Kook de wortels en broccoli 4 minuten. Kruid de tonijn met peper en zout. Bak de tonijn in circa 4 minuten aan beide kanten gaar. Roerbak de paprika 2 minuten in een wok en voeg daarna de broccoli en wortels toe, roerbak het geheel nog 3-4 minuten op hoog vuur.



WEEK 2



# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

Ga niet met honger naar de winkel. Dit voorkomt impulsaankopen!

Zorg tevens voor een boodschappenlijstje want dit voorkomt overbodige aankopen. En het is ook zonde om al het overbodige eten weg te moeten gooien.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 mandarijnen  
30 gram gemengde noten

### Lunch

2 volkoren beschuiten met boter,  
kipfilet en tomaat

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Runderreepjes met rijst

### Tussendoor

200 ml magere yoghurt

## Runderreepjes met rijst

### Ingrediënten

- ✓ 125 gram magere runderreepjes
- ✓ 50 gram wortels
- ✓ 50 gram champignons
- ✓ 100 gram sperziebonen
- ✓ 1 eetlepel olie
- ✓ 1 eetlepel sojasaus [of ketjap]
- ✓ 50 gram zilvervliesrijst

### Bereiding

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Maak de groente schoon. Dop de sperziebonen en kook deze 4 minuten. Snijd de champignons en wortels in kleine stukjes. Bak de runderreepjes in de wok op hoog vuur en voeg de sojasaus toe. Voeg alle groente toe en wok deze nog 4-6 minuten mee.



WEEK 2



# ZATERDAG

## Body & Fit Tip

Al bijna aan het einde van de tweede week. De tijd vliegt! Hou vol en bedenk waarom je dit doet.

Je zult straks trots op jezelf zijn!

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Witlofsalade

### Lunch

2 volkoren crackers met boter, achterham en augurk

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Macaroni

### Tussendoor

200 gram magere yoghurt

## Witlofsalade

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram witlof
- ✓ 2 eetlepels citroensap
- ✓ 1/2 groene appel
- ✓ 1 handje walnoten
- ✓ 1 eetlepel yoghurt dressing
- ✓ 1 eetlepel basilicum

### Bereiding

Haal de blaadjes van de witlof los en maak deze schoon. Verwijder het klokhuis uit de appel en snijd in dunne plakjes. Verdeel de witlof en appel over een schaal. Meng het citroensap met de dressing en schenk over de salade. Garneer met de basilicum en de walnoten.

## Macaroni

### Ingrediënten

- ✓ 125 gram kipfilet
- ✓ 100 gram champignons
- ✓ 50 gram volkoren macaroni
- ✓ 1 teentje knoflook
- ✓ 2 uien
- ✓ 2 potjes tomatenpuree
- ✓ Peper en zout naar smaak
- ✓ 2 eetlepels geraspte 30+ kaas

### Bereiding

Pers de knoflook uit, pel de ui en snijd in kleine stukjes. Snijd de kipfilet in reepjes en breng op smaak met peper en zout. Maak de groente schoon. Snijd deze in dunne plakjes. >>



**>>Vervolg bereiding**

Kook de pasta al dente, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de knoflook en ui in een koekenpan met olie. Voeg de kip toe en gaar deze in 5 minuten. Voeg vervolgens de groente toe en wok dit 5 minuten op hoog vuur. Roer de tomatenpuree door het geheel en voeg ook de macaroni toe. Verwarm het geheel goed. Garneer af met de kaas.

# ZONDAG

## Body & Fit Variatietip

Beschuiten zijn er in vele verschillende soorten of maten. Je kunt het beste kiezen voor volkoren varianten. Dit geldt ook voor crackers en brood.

Ook kun je kiezen voor speltproducten of voor rijstwafels.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Antipasta salade

### Lunch

2 volkoren beschuiten met boter en aardbeien

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Varkenshaasje met bloemkool

### Tussendoor

200 gram magere yoghurt

## Antipasta salade

### Ingrediënten

- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 rode paprika
- ✓ 1 rode ui
- ✓ 1 tomaat
- ✓ Verse basilicum
- ✓ 1 eetlepel balsamico-azijn
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ 6 olijven

### Bereiding

Snijd de courgette in dunne plakken. Snijd de paprika's in grote stukken. Grill de groente 2 tot 3 minuten beetgaar. Leg de groente in een schaal en besprenkel deze met de olie. Pel de ui en snijd in kleine stukjes, snijd de tomaat in stukjes. Meng dit door elkaar en breng op smaak met de balsamico-azijn. Voeg dit bij de andere groente en garneer het gerecht met de olijven.

## Varkenshaasje met Sperziebonen

### Ingrediënten

- ✓ 125 gram varkenshaas
- ✓ 200 gram sperziebonen
- ✓ 1 teentje knoflook
- ✓ 50 gram aardappelschijfjes
- ✓ 1 tomaat
- ✓ 20 gram feta

### Bereiding

Snijd het vlees in 2 gelijke stukken. Maak de sperziebonen schoon en kook in circa 10 minuten beetgaar. >>



**>> Vervolg bereiding**

Bak de aardappelschijfjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng de varkenshaas op smaak met peper en zout. Pel de knoflook en snijd deze in kleine stukjes. Doe boter in de pan en voeg hier de knoflook en varkenshaas aan toe. Bak in circa 6 minuten gaar. Snijd de tomaat in kleine stukken en maak de feta klein. Meng dit door de sperziebonen.



# Fase 2

**WEEK 3**









# MAANDAG

## Body & Fit Fact

Broccoli is een zeer verantwoorde keuze. Het zit boordevol vitamines zoals vitamine A, B, C en K.

Je kunt enorm veel variëren met broccoli. Je kunt het wokken of bakken en daarnaast kun je er een soep van maken of verwerken in een koud gerecht.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en / of wortels naar behoefte

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Broccolirosjes met kalkoen

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Broccolirosjes met kalkoen

### Ingrediënten

125 gram kalkoenfilet

200 gram broccoli

1 ui

2 eetlepels pesto

Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Snijd de kalkoen in kleine reepjes en breng op smaak met peper en zout. Maak kleine rosjes van de broccoli en kook deze in 10 minuten beetgaar. Pel de ui en snijd de ui fijn. Bak de ui in een koekenpan met olijfolie. Voeg na 3 minuten de kalkoen toe en bak dit vervolgens nog 5 minuten tot de kalkoen geheel gaar is geworden. Voeg de broccoli toe aan het vlees en meng de pesto er doorheen.





# DINSDAG

WEEK 3

## Body & Fit Tip

Zin in een frissere versie van een shake? Voeg dan een scheutje karnemelk toe en zet hem terug in de koelkast of voeg ijsklontjes toe. Zo is je shake lekker koud en verfrissend om te drinken.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

100 gram druiven  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Kipspiesjes met tuinbonen

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Kipspiesjes met tuinbonen

### Ingrediënten

150 gram kipfilet  
2 tomaten  
1 rode ui  
1 eetlepel bieslook  
150 gram tuinbonen  
Peper, kerrie en zout naar smaak  
1 teen knoflook  
Olijfolie  
2 of 3 Satéprikkers

### Bereiding

Maak de satéprikkers vochtig. Snijd de kipfilet in gelijke blokjes en rijg de blokjes aan de satéprikkers. Breng op smaak met kerrie poeder en peper. Grill of bak de kipfilet langzaam gaar.

Snijd de tomaten fijn, pel de ui en snijd ook deze fijn. Pel de knoflook en snijd deze in kleine stukjes. Meng dit door elkaar. Voeg peper, zout, bieslook en olijfolie toe naar smaak. Verdeel deze tomatensalsa over de kip. Maak de tuinbonen warm en serveer samen met de kip.

# WOENSDAG

## Body & Fit Variatietip

De Smart Protein Mousse is een heerlijke vervanger en variatie op de Smart Protein shake. In een handomdraai maak je de mousse klaar: even shaken in een shakebeker *et voilà!* Verkrijgbaar in 3 heerlijke smaken.

Gevarieerd eten kan helpen om dit plan goed te volgen, met als gevolg een prachtig resultaat!

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels, naar behoefte  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Beenham met sla

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Beenham met sla

### Ingrediënten

- ✓ 150 gram beenham (vleeswaren, eventueel warm geserveerd)
- ✓ 2 gekookte eieren
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 100 gram sla
- ✓ 1/2 komkommer
- ✓ 1 rode paprika

### Voor de saus

- ✓ 2 theelepels honing
- ✓ 1 theelepel mosterd
- ✓ 1 eetlepel olijfolie

### Bereiding

Was de sla en tomaten. Snijd de tomaten en sla in kleine stukjes. Verwijder de pitjes uit de paprika. Snijd de paprika en komkommer in kleine stukjes. Pel de eieren en maak deze klein. Meng alles door elkaar. Snijd de beenham in kleine stukjes. Verdeel de beenham over de salade. Meng alle ingrediënten voor de saus door elkaar en verdeel dit over de salade.







# DONDERDAG

## Body & Fit Tip

Gebakken champignons met gehakt is een heerlijk gerecht met veel verschillende smaken.

Serveer het eventueel op een geroosterde boterham of warme bol. Hierdoor krijg je wel extra koolhydraten binnen.

Kies voor een volkoren variant zodat je extra vezels binnenkrijgt.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

100 gram druiven  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Gebakken champignons met gehakt

### Tussendoor

200 gram magere kwark

## Gebakken champignons met gehakt

### Ingrediënten

- ✓ 1 ui
- ✓ 125 gram gekruid rundergehakt
- ✓ 200 gram champignons
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 2 eetlepels geraspte 30+ kaas
- ✓ 2 eetlepels pesto
- ✓ Peper naar smaak

### Bereiding

Pel de knoflook en snijd in kleine stukjes of gebruik een knoflookpers. Verwijder de schil van de ui en snijd in kleine stukjes en borstel de champignons en snijd ook in plakjes. Verwarm olijfolie in een koekenpan en voeg de knoflook en het gehakt toe. Bak het gehakt rul. Zodra het gehakt gaar is kun je de ui toevoegen. Bak deze 2 minuten mee. Voeg vervolgens de champignons toe en bak nog 2 minuten. Zet het vuur uit. Meng de pesto en kaas door het geheel. Voeg peper naar smaak toe.



WEEK 3





# VRIJDAG

## Body & Fit Variatie Tip

Groente en vlees bereiden kan op verschillende manieren.

Je kunt dit bijvoorbeeld doen door met verschillende smaken olijfolie te werken. Hierdoor geef je het gerecht een lekkere twist.

Gebruik bijvoorbeeld olijfolie met rode pepers, knoflook, truffelaroma of pesto.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

100 gram druiven

### Lunch

2 volkoren boterhammen met boter en aardbeien

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Gevulde paprika's

### Tussendoor

200 gram magere kwark  
30 gram gemengde noten

## Gevulde paprika's

### Ingrediënten

- ✓ 1 ui
- ✓ 1 eetlepel ketjap
- ✓ 2 rode paprika's
- ✓ 1/2 blikje tomatenpuree
- ✓ 150 gram gekruid rundergehakt
- ✓ 2 eetlepels geraspte 30+ kaas
- ✓ 100 gram champignons
- ✓ 50 gram zilvervliesrijst

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 graden. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng een pan met water aan de kook. Snijd het kapje van de paprika en verwijder de pitjes. Kook de paprika's in water ongeveer 3 minuten in de pan, zodat ze voorgaren. Bak het gehakt in een koekenpan in olijfolie met 1 eetlepel ketjap. Pel een ui en snijd deze fijn.

Maak de champignons schoon en snijd deze klein. Voeg de ui toe aan het gehakt en bak deze mee. Snijd de bleekselderij en voeg deze samen met de champignons toe aan het gehakt, bak dit 3 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en breng het op smaak met peper. Haal de paprika's uit het water en en plaats de paprika's in de ingevette ovenschaal. Vul de paprika's met het mengsel, bestrooi deze vervolgens met kaas en zet de kapjes op de paprika. Verwarm dit nog 10 minuten in de oven. Serveer samen met de rijst.



WEEK 3





# ZATERDAG

## Body & Fit Fact

Je bent bijna aan het einde van de derde week van deze fase.

Nog een week en dan is deze fase voorbij en is het tijd voor de laatste fase!

Ga jij je doel halen? Houd je vorderingen bij en wees trots op jezelf!

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

100 gram aardbeien

### Lunch

Tonijnsalade op brood

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Saté met rijst

### Tussendoor

200 gram magere kwark  
30 gram gemengde noten

## Tonijnsalade op brood

### Ingrediënten

- ✓ 1 blikje tonijn
- ✓ 4 zwarte olijven
- ✓ 1 volkoren boterham
- ✓ 1 tomaat
- ✓ 2 slabladen
- ✓ Boter

### Bereiding

Was de tomaat en snijd in kleine stukjes. Rooster de boterham en besmeer met boter. Beleg de boterham met sla, gesneden tomaat, tonijn en olijven. Voeg eventueel naar smaak olijfolie toe.

## Saté met rijst

### Ingrediënten

- ✓ 125 gram kipfilet
- ✓ 2 eetlepels satésaus
- ✓ 200 gram nasigroente
- ✓ 1 gebakken ei
- ✓ 50 gram zilvervliesrijst
- ✓ peper en zout naar smaak

### Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Snijd de kip in kleine blokjes en bak rustig gaar in een wok met olijfolie. Voeg de groente toe en bak deze op hoog vuur beetgaar. Serveer met de rijst, het gebakken ei en de satésaus.





# ZONDAG

## Body & Fit Tip

Ananas is een populaire vrucht in Nederland. Er kan volop mee gevarieerd worden zoals in dit ovengerecht. Ananas is ook heerlijk door de yoghurt, in salades, op een tosti of door de zuurkool.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 schijven ananas  
30 gram gemengde noten

### Lunch

Omelet met groente

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Ovengerecht

### Tussendoor

200 gram magere kwark

## Omelet met groente

### Ingrediënten

- ✓ 1 ui
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 2 eieren
- ✓ peper en zout naar smaak

### Bereiding

Maak de groente schoon en snijd deze in kleine stukken. Bak de groente in een koekenpan met olijfolie op hoog vuur beetgaar. Voeg vervolgens het eimengsel inclusief peper en zout toe en zet het vuur zacht. Wacht tot het ei gaar is geworden.

## Ovengerecht

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram ananas
  - ✓ 50 gram aardappels
  - ✓ 2 eetlepels geraspte 30 + kaas
  - ✓ 1 ui
  - ✓ 1 tomaat
  - ✓ 1 prei
- 100 gram achterham

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappels en kook deze beetgaar in een pan met water in circa 10 minuten. Laat deze afkoelen en snijd in schijfjes. Was en snijd de groente in kleine stukjes. >>



**Vervolg bereiding**

Schil de ananas en snijd in blokjes. Wok de groente kort in een pan met olijfolie. Zet het vuur uit en meng de hamblokjes en ananas erdoor heen. Vet een ovenschaal in. Verdeel de groente met ham over de bodem. Bedek dit met de aardappelschijfjes en garneer met kaas. Zet dit 15 minuten in de oven.





# Fase 2

**WEEK 4**









# MAANDAG

## Body & Fit Fact

Daag jezelf uit. Train bijvoorbeeld voor een hardloopwedstrijd, mudrun of toertocht. Zo zul je zien dat je veel meer kunt dan je zelf soms denkt.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Zalm uit de oven met paprika

### Tussendoor

200 gram magere kwark

## Zalm uit de oven met paprika

### Ingrediënten

- ✓ 1 moot zalm
- ✓ 2 schijven citroen
- ✓ 2 rode paprika's
- ✓ 1 ui
- ✓ 1 eetlepel dille
- ✓ 1 eetlepel roomkaas
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden. Maak de paprika's schoon en snijd in kleine stukjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Wok de groente 3 minuten op hoog vuur. Vet een ovenschaal in met boter. Besmeer de zalm met de roomkaas, verdeel de dille over de zalm en leg de citroenschijven er bovenop. Leg de zalm samen met de groente in ovenschaal en zet dit ongeveer 10 minuten in de oven.



WEEK 4







# DINSDAG

## Body & Fit Tip

Vind je het lastig om van chocolade af te blijven of heb je meer moeite met een zak chips?

Haal deze dingen dan niet in huis, dit scheelt een hoop strijd!

Noten zijn een verantwoord tussendoortje, maar pas op! Noten bevatten een hoop vet. Het zijn goede vetten die ons lichaam zeker nodig heeft maar eet niet meer dan aangegeven.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 mandarijnen  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Kip piri piri

### Tussendoor

200 gram magere kwark

## Kip piri piri

### Ingrediënten

125 gram kipfilet  
250 gram Chinese kool  
50 gram taugé  
1 theelepel kerriepoeder  
Peper en zout naar smaak  
2 eetlepels piri piri saus

### Bereiding

Snijd de groente in dunne reepjes en was deze. Snijd de kipfilet in kleine blokjes. Breng op smaak met kerriepoeder, peper en zout. Bak de kip in 4 minuten gaar in een wok met olijfolie. Voeg de groente toe en wok op hoog vuur gedurende 3-5 minuten. Voeg tot slot de piri piri saus toe.





# WOENSDAG

WEEK 4

## Body & Fit Tip

Ter variatie kun je Ultra Fine Oats of zaden toevoegen aan je shake. Hierin zitten veel vezels.

Bekijk ook eens ons aanbod superfoods en varieer hiermee! Zo hebben we bijvoorbeeld lijnzaad, chiazaad of hennepzaad.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Rundvlees reepjes

### Tussendoor

200 gram magere kwark

## Rundvleesreepjes

### Ingrediënten

150 gram runderlap  
100 gram taugé  
2 uien  
2 eetlepels teriyaki-saus  
Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Snijd de runderlap in kleine reepjes en marineer met de teriyaki-saus. Wok het vlees op hoog vuur gaar in circa 3 minuten.

Pel de ui en snijd deze in ringen. Voeg de taugé en uien toe aan het vlees. Bak op hoog vuur, totdat de groente beetgaar is, ongeveer 4 minuten.



# DONDERDAG

## Body & Fit Tip

Witlof is familie van andijvie. De bladgroente wordt in het donker geteeld. De groente kan zowel rauw als gekookt gegeten worden.

Vroeger was witlof een stuk bitterder dan nu. Tegenwoordig is witlof milder.

Verwijder de kegelvormige 'pit' uit de groente, voordat je hem gaat bereiden en opeten.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 mandarijnen

### Lunch

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Witlof met ham, kaas en ei

### Tussendoor

200 gram magere kwark

## Witlof met ham, kaas en ei

### Ingrediënten

- ✓ 250 gram witlof
- ✓ 5 plakken achterham
- ✓ 3 plakken 30 + kaas
- ✓ 1 gekookt ei

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de witlof. Snijd de witlof door midden en verwijder het hart.

Kook de witlof in 15 minuten gaar. Laat afkoelen. Vet een ovenschaal in. Wikkel de witlof in met ham en kaas. Afhankelijk van het aantal struikjes kun je de ham en kaas halveren, zodat iedere struik bedekt wordt met ham en kaas. Zet de schaal ongeveer 5 minuten in de oven. Serveer samen met het in stukjes gesneden gekookte ei.



WEEK 4



# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

Zuurkool wordt gemaakt van witte kool. De buitenste bladeren van de kool worden verwijderd, net als het harde hart. De rest wordt gesneden in dunne stukken en bestrooid met zout. De kool wordt luchtdicht afgesloten en daardoor gaat de kool gisten tot zuurkool. Zetmeel en suikers worden omgezet in melkzuur.

Zuurkool bevat veel vitamine C, vitamine B en ijzer.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 sinaasappel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

1 stuk roggebrood met boter en 30+ kaas, 1 volkoren cracker met boter, achterham en komkommer

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Zuurkool met worst

### Tussendoor

200 gram magere yoghurt

## Zuurkool met worst

### Ingrediënten

- ✓ 1 rundersaucijs
- ✓ 100 gram zuurkool
- ✓ 75 gram gekookte aardappels
- ✓ Nootmuskaat naar smaak
- ✓ 20 gram rozijnen
- ✓ Peper naar smaak
- ✓ Eventueel voor de smaak en dikte: 20-50 ml melk

### Bereiding

Schil de aardappels en snijd in kleine stukken. Kook de aardappelen gaar in 20 minuten. Giet de aardappelen af en bewaar het kookvocht. Kook de zuurkool 20 minuten in het eigen vocht aangevuld met water. Bak de saucijs aan alle kanten bruin in een braadpan met een scheut vloeibare boter. Als het worstje rondom bruin gebakken is, voeg dan water toe aan het geheel en laat nog 20 minuten sudderen. Voor een extra lekkere smaak kun je ketchup, ketjap of sambal toevoegen in de pan.

Pureer of stamp de aardappelpuree fijn. Voeg de zuurkool en de melk toe en leng het aan met kookvocht. Voeg peper, zout en nootmuskaat naar smaak toe. Maak af met de rozijnen.





# ZATERDAG

## Body & Fit Tip

Vind je het tijdens dit Slankplan lastig om onverantwoorde tussendoortjes te laten staan?

Zorg dan dat je altijd voldoende verantwoorde tussendoortjes bij je hebt. Bijvoorbeeld snackgroente, noten of neem een extra shake of reep.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 sinaasappel

### Lunch

Salade

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Maaltijdsoep

### Tussendoor

200 gram magere yoghurt

## Salade

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram frambozen
- ✓ 30 gram walnoten
- ✓ 30 gram huttenkaas
- ✓ 75 gram sla
- ✓ 1/2 rijpe avocado
- ✓ 1 eetlepel balsamico met vijgensmaak

### Bereiding

Was de sla en doe dit in een kom. Schil de avocado en snijd deze in kleine blokjes. Doe dit ook in de kom, voeg de kaas, walnoten en frambozen toe. Maak af met de balsamico.

## Maaltijdsoep

### Ingrediënten

- ✓ 250 ml tomatensap
- ✓ Peterselie
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 150 gram kipfilet
- ✓ 1 prei
- ✓ 1 bosui
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Kook de kipfilet in een pan met water in circa 10 minuten gaar. Laat de kip afkoelen en pluk deze tot kleine stukjes. Was en snijd de groente. Verhit het tomatensap in een pan en voeg de groente toe. Breng dit aan de kook en laat 10-15 minuten zachtjes doorkoken. Voeg de kip toe. Breng op smaak met peper, zout en peterselie.



WEEK 4



# ZONDAG

## Body & Fit Tip

Gefeliciteerd! Je bent aan het einde gekomen van de tweede fase!

Hoe is het gegaan tijdens deze fase?

Je kunt nu beginnen met de derde fase.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 appel

### Lunch

2 volkoren crackers met boter,  
rosbief en ei  
2 tomaten

### Tussendoor

 1 Smart Bar

### Avondeten

Kabeljauw met boontjes en  
aardappels

### Tussendoor

200 gram magere yoghurt

## Kabeljauw met boontjes

### Ingrediënten

- ✓ 1 moot kabeljauw
- ✓ 200 gram sperziebonen
- ✓ 75 gram aardappels
- ✓ 2 schijven citroen
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Schil de aardappels en kook deze in 20 minuten gaar. Punt de boontjes en kook deze in 15-20 minuten beetgaar.

Gaar de kabeljauw langzaam in een koekenpan met boter of olijfolie. Voeg peper en zout naar smaak toe. Haal de pan van het vuur als de vis gaar is. Besprenkel de kabeljauw met citroen.



WEEK 4

BODY&FIT  
SMART  
PROTEIN





# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1

---

## **Fruit**

150 gram aardbeien  
2 appels  
150 gram frambozen  
2 grapefruits  
2 mandarijnen  
2 fruit naar keuze

## **Brood**

4 volkoren beschuiten  
1 plak roggebrood

## **Groenten**

1 avocado  
300 gram champignons  
1 rode paprika  
2 gele paprika's  
150 gram peultjes  
75 gram sla  
200 gram snackgroente  
200 gram snijbonen  
300 gram spinazie  
4 tomaten  
6 uien

## **Melkproducten**

1 ei  
20 gram crème fraîche light  
20 gram hüttenkäse  
500 gram magere kwark  
30 gram roomkaas light

## **Noten**

20 gram amandel(schaafsel)  
150 gram gemengde noten

## **Vlees**

20 gram achterham  
150 gram kipfilet  
40 gram kipfilet (vleeswaren)  
100 gram varkensfilet

## **Vis**

1 moot kabeljauw

## **Eieren**

3 eieren

## **Voorraad**

Azijn  
Boter  
Chilipoeder  
Kerriepoeder  
Ketjap  
Olijfolie  
Peper  
Peterselie  
Poedersuiker  
Slasaus  
Tomatensap  
Tomatenpuree  
Zout



# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 2

---

## **Aardappels**

50 gram aardappelschijfjes

## **Deegwaren/Brood**

50 gram volkoren macaroni

50 gram zilvervliesrijst

4 volkoren beschuiten

2 volkoren crackers

## **Fruit**

100 gram aardbeien

2 appels

1 kiwi

6 mandarijnen

1 mango

20 gram olijven

## **Groenten**

100 gram broccoli

150 gram champignons

30 gram maïs

1 rode paprika

2 gele paprika

1 courgette

200 gram rodekool

200 gram snackgroente

100 gram sla

450 gram sperziebonen

3 tomaten

1 rode ui

2 uien

100 gram witlof

100 gram wortels

## **Melkproducten**

20 gram feta

50 gram 30+ kaas

600 gram magere kwark

600 gram magere yoghurt

## **Noten**

40 gram cashewnoten

60 gram gemengde noten

20 gram walnoten

## **Vlees**

40 gram achterham [vleeswaren]

120 gram biefstuk

275 gram kipfilet

40 gram kipfilet [vleeswaren]

125 gram runderlappen

1 rundersaucijs

125 gram varkenshaas

## **Vis**

1 moot tonijn

## **Voorraad**

Augurk

Balsamico-azijn

Basilicum

Boter

Bouillonblokje

Cajunkruiden

Citroensap

Kerriepoeder

Knoflook

Kruidnagel

Olijfolie

Peper

Rozijnen

Sojasaus

Suiker

Tomatenpuree

Yoghurtdressing

Zout



# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 3

---

## **Aardappelen**

50 gram aardappelen

## **Deegwaren/Brood**

3 volkoren boterhammen

100 gram zilvervliesrijst

## **Fruit**

200 gram aardbeien

1/2 ananas

300 gram druiven

20 gram olijven

## **Groenten**

200 gram broccoli

300 gram champignons

1/2 komkommer

200 gram nasigroente

1 prei

3 rode paprika's

400 gram snackgroente

120 gram sla

8 tomaten

150 gram tuinbonen

5 uien

1 rode ui

## **Melkproducten**

5 eieren

150 gram geraspte 30+ kaas

800 gram magere kwark

## **Noten**

150 gram gemengde noten

## **Vlees**

150 gram beenham

275 gram gekruid rundergehakt

100 gram achterham (gesneden,  
vraag ernaar bij de slager)

125 gram kalkoenfilet

275 gram kipfilet

## **Vis**

1 blikje tonijn

## **Vorraad**

Bieslook

Boter

Honing

Kerriepoeder

Ketjap

Knoflook

Mosterd

Olijfolie

Peper

Pesto

Satésaus

Satéprikkers

Tomatenspuree

Zout



# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4

## Aardappelen

150 gram aardappelen

## Deegwaren/Brood

3 volkoren crackers

1 stuk roggebrood

## Fruit

3 appels

1 citroen

100 gram frambozen

4 mandarijnen

2 sinaasappels

## Groenten

1/2 avocado

1 bosui

250 gram Chinese kool

1 komkommer

2 paprika's

1 prei

75 gram sla

200 gram sperziebonen

150 gram taugé

4 tomaten

3 uien

250 gram witlof

100 gram zuurkool

## Melkproducten

2 eieren

30 gram hüttenkäse

4 plakken 30 + kaas [100 gram]

800 gram magere kwark

[20 - 50 ml magere melk]

20 gram roomkaas light

600 gram magere yoghurt

## Noten

30 gram walnoten

120 gram gemengde noten

## Vlees

120 gram achterham

275 gram kipfilet

40 gram rosbeef [vleeswaren]

150 gram runderlap

1 rundersaucijs

## Vis

1 moot kabeljauw

1 moot zalm

## Vorraad

Balsamico-azijn [vijgensmaak]

Boter

Dille

Kerriepoeder

Nootmuskaat

Olijfolie

Peper

Peterselie

Piri piri saus

Rozijnen

Teriyakisaus

Tomatensap

Zout



# EINDE VAN FASE 2

---

**Gefeliciteerd** *met je behaalde resultaat!*

Ben je tevreden? Deel dit met ons via Facebook, Twitter of Instagram.

## **Fase 3 Balance**

Na de Keep Losing fase, is het tijd voor de Balance fase. Met het volgen van deze fase van dit programma ga je aan de slag om het behaalde resultaat vast te houden.

Het Balance programma kun je ook voor een langere periode volgen.

Tijdens de derde fase bestaat je menu uit gewone voeding aangevuld met eiwitrijke shakes. Je kunt nu beginnen met de derde fase. Deze begint op de volgende pagina.

De producten voor fase 3 kun je bestellen op [bodyenfitshop.nl](https://bodyenfitshop.nl)

**Veel succes!**









SLANK  
PLAN  
*Fase 3*

**BODY&FIT**<sup>®</sup>





## *Het resultaat vast houden!*

In dit laatste deel van het Slankplan maak je de overstap naar een verantwoorde eigen voeding, met de Smart Protein shakes als aanvulling.. Deze fase kun je langere tijd blijven volgen, zo houd je het resultaat vast. Tijdens deze weken wordt er weer volop gevarieerd met de voeding. Hierdoor krijg je een ruim aanbod bij het ontbijt, lunch en diner. In dit laatste deel wordt net als bij de vorige fase de calorie-inname iets verhoogd.

### **1 dag in de week: Cheat day\***

Het plan bevat een totaal uitgewerkt menu. Dit is geheel te volgen, maar soms wil je misschien even niet aan het plan denken. Dan kun je ervoor kiezen om maximaal één dag per week 1-2 maaltijden naar eigen wens in te vullen, ook wel cheat day genoemd. Dit is bijvoorbeeld fijn als je uit eten gaat of een feestje hebt!

### **Overzichtelijk**

Het fase 3 pakket bestaat uit eiwitshakes en verantwoorde en gevarieerde voeding. Dit is verwerkt in een compleet 4 weken plan, dat per dag helemaal voor je is uitgewerkt. Dit kan uitgebreid worden met een Multivitamine, Ultra Fine Oats, 24hr Fatburn , Marinol Omega3 of Green Tea - Ultra Pure. Informatie over deze producten vind je in het plan en op onze website.

### **Boodschappen**

Per week is er een boodschappenlijst samengesteld met de producten die nodig zijn voor het totale menu. De boodschappenlijstjes voor week 1, 2, 3 en 4 vind je vanaf pagina 214. Dit scheelt je een hoop werk en tijd, waardoor je na het inkopen direct van start kunt gaan!

\* Dit hoeft natuurlijk niet, maar kan helpen om gemotiveerd te blijven.



## Wat heb je nodig in Fase 3?

Voor 22:00 uur besteld, morgen al in huis.



### 1x Smart Protein 71 shakes

Smart Protein vormt de basis van het Slankplan. In de eerste fase gebruik je de shake als ontbijt, lunch en als tussendoortje in de avond. De shake is voedzaam en heerlijk van smaak.



[Deze producten zijn geen onderdeel voor fase 3 maar kunnen altijd ter variatie worden gebruikt]

### 1x Smart Protein variety box

Weet je niet welke smaak je moet kiezen? Probeer dan eerst alle 10 smaken Smart Protein met de variety box. Hiermee kun je ontdekken welke smaken jouw favoriet zijn!



[Deze producten zijn geen onderdeel voor fase 3 maar kunnen altijd ter variatie worden gebruikt]

### Smart Protein Pannenkoekenmix

De Smart Protein Pannenkoek is eiwitrijk en kan gebruikt worden als basis van een warme maaltijd. Heerlijk met groente of andere ingrediënten.



[Deze producten zijn geen onderdeel voor fase 3 maar kunnen altijd ter variatie worden gebruikt]

### 2x Smart Bars

Smart Bars bevatten bijzonder veel eiwitten en zijn de lekkerste snack voor tussendoor. Eiwitten zorgen voor sterke spieren en ondersteunen herstel en instandhouding van spiermassa.

**De producten zijn los te bestellen maar we hebben ook extra voordelige pakketten voor je samengesteld!**





# Fase 3

**WEEK 1**









# MAANDAG

## Body & Fit Variatietip

Heel veel succes met de derde fase van dit slankplan. In de Balance fase wordt je voeding aangevuld met Smart Protein Shakes.

Dit zijn de laatste vier weken van het plan. Ga ervoor!

En we zien graag je resultaat tegemoet.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

2 geroosterde volkoren  
boterhammen met boter, kipfilet  
en tomatensalade

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Zalm met tomaatjes

### Tussendoor

150 gram magere kwark

## Tomatensalade

### Ingrediënten

- ✓ 2 gele tomaten
- ✓ 2 theelepels olijfolie
- ✓ 25 gram rucola sla
- ✓ 1 thee­lepel peterselie

### Bereiding

Was de sla en snijd deze. Was de tomaten en snijd deze in kleine stukjes. Doe alles in een kom. Garneer met de olie en peterselie.

## Zalm met tomaatjes

### Ingrediënten

- ✓ 1 moot zalmfilet
- ✓ 1 thee­lepel citroensap
- ✓ 1 eetlepel slasaus
- ✓ Peper en zout naar smaak
- ✓ 200 gram cherry tomaatjes

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 graden. Breng de zalm op smaak met peper en zout. Vet een ovenschaal in. Leg hierin de zalm en tomaatjes. Meng het citroensap met de slasaus. Verdeel de saus over de zalm en tomaatjes in de schaal. Bak de zalm met tomaatjes in de oven 15 minuten op 170 graden.



**WEEK 1**





# DINSDAG

## Body & Fit Tip

Wij hebben een groot assortiment Superfoods. In het assortiment zitten ook verschillende noten in handige, hersluitbare verpakkingen.

We hebben onder andere walnoten, paranoten, hazelnoten, amandelen, cashewnoten, pistachenoten en een gemengde noten of zadenmix.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 sinaasappel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

Salade Nicoise

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Kip met sperziebonen

### Tussendoor

150 gram magere kwark

## Salade nicoise

### Ingrediënten

- ✓ 50 gram sperziebonen
- ✓ 1/2 blikje tonijn
- ✓ 1 ei
- ✓ 5 cherry tomaatjes
- ✓ 6 zwarte olijven
- ✓ 1/2 rode ui
- ✓ 1 eetlepel honing-mosterddressing

### Bereiding

Kook de sperziebonen in circa 8 minuten beetgaar. Spoel ze af met koud water. Kook het ei en snijd in stukjes. Halveer de tomaatjes. Laat de tonijn uitlekken en verdeel in kleine stukjes. Pel de ui en snijd in ringen. Doe alles in een kom en meng door elkaar. Garneer met de olijven en honing-mosterddressing.

## Kip met sperziebonen

### Ingrediënten

- ✓ 125 gram kipfilet
- ✓ 1 el sojasaus [ketjap]
- ✓ 150 gram sperziebonen
- ✓ 1 handje cashewnoten

### Bereiding

Snijd de kip in kleine stukken en meng door de sojasaus. Voeg peper en zout naar smaak toe. Bak de kip mals op laag vuur. Was de sperziebonen en snijd de puntjes eraf. Kook de sperziebonen in circa 8 minuten beetgaar. Giet de boontjes af en meng de boontjes door de kip. Garneer met de cashewnoten.



**WEEK 1**





# WOENSDAG

## Body & Fit Tip

Kies bij voorkeur voor volkoren graanproducten. Volkoren producten bevatten veel vezels.

Hierin kan gevarieerd worden. Denk bijvoorbeeld aan: brood, crackers, beschuit, roggebrood, knäckebröd, rijstwafels etc.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

2 volkoren crackers met boter, achterham en augurk

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Kalkoen uit de wok

### Tussendoor

150 gram magere kwark  
100 gram druiven

## Kalkoen uit de wok

### Ingrediënten

- ✓ 125 gram kalkoenfilet
- ✓ 200 gram gemengde groente
- ✓ 2 eetlepels teriyaki marinade

### Bereiding

Snijd de kalkoen in kleine stukjes en meng deze met de marinade. Laat dit een half uur intrekken. Wok de kalkoen op hoog vuur in een wokpan in 4 minuten gaar. Voeg de groente toe en bak gezamenlijk nog 5 minuten.



WEEK 1





# DONDERDAG

## Body & Fit Variatie Tip

Als variatie op de gemengde noten kun je kiezen voor gojibessen. Gojibessen zijn erg voedzaam.

Je kunt ze eten als snack, door een salade of door je shake of kwark. Je kan ze ook met chocolade bestellen.

## Week 1

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

Salade met ei

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Tonijnsalade

### Tussendoor

150 gram magere kwark  
100 gram frambozen

## Salade met ei

### Ingrediënten

- ✓ 2 eieren
- ✓ 1/2 rode ui
- ✓ 50 gram sla
- ✓ 2 tomaten

### Bereiding

Snijd de tomaten in vieren. Pel de ui en snijd in ringen. Kook de eieren hard, pel ze en snijd in vieren. Leg de sla op een bord en maak af met de tomaten, ui en eieren. Garneer met de olijfolie.

## Tonijnsalade

### Ingrediënten

- ✓ 50 gram volkoren pasta
- ✓ 5 tomaten
- ✓ 1 blikje tonijn
- ✓ 1 eetlepel pijnboompitten
- ✓ 1 rode ui
- ✓ 100 gram sla
- ✓ Olijfolie naar smaak
- ✓ 1 eetlepel basilicum

### Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaten en rode ui in kleine stukjes. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder olie of boter. Laat de pijnboompitten en pasta afkoelen. Meng de pasta met de olijfolie en de basilicum. >>



**Vervolg bereiding**

Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de tonijn, pasta en sla in een schaal. Bestrooi met de pijnboompitten en basilicum. Voeg eventueel naar smaak olijfolie toe.



# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

In plaats van walnoten, kun je ook kiezen voor bijvoorbeeld paranoten of pecannoten. Kies daarbij voor ongezouten en ongebrande noten.

Als verantwoord tussendoortje kun je ook een handje noten nemen.

## Week 1

### Ontbijt

150 gram magere kwark met  
20 gram walnoten, 30 gram  
havermout en 100 gram  
frambozen

### Tussendoor

100 gram druiven

### Lunch

2 volkoren beschuiten met boter,  
rookvlees en mosterd

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Oosterse rijst

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Oosterse rijst

### Ingrediënten

- ✓ 50 gram zilvervliesrijst
- ✓ 100 gram biefstuk
- ✓ 50 gram taugé
- ✓ 150 gram peultjes
- ✓ 1/4 rode peper
- ✓ 3 eetlepels olijfolie
- ✓ 1/2 limoen
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd deze fijn. Rasp de groene schil van de limoen en voeg bij de peper, pers de vrucht uit en houd het sap apart. Snijd de biefstuk in kleine stukjes. Meng de blokjes vlees met de limoenschil, rode peper, peper, zout en olijfolie. Kook de peultjes vier minuten. Giet af en spoel af met koud water. Verhit olie in een wok en bak het vlees op hoog vuur in 3 minuten. Neem het vlees uit de wok en doe de peultjes en taugé in de wok. Roerbak dit 4 minuten en voeg het vlees weer toe. Breng op smaak met limoensap.



**WEEK 1**



# ZATERDAG

## Body & Fit Tip

Zelf pesto maken? Dit is helemaal niet moeilijk, heerlijk vers en veel verantwoord(er) dan kant-en-klare pesto!

Hiervoor heb je pijnboomspitten, basilicum, parmezaanse kaas, knoflook, peper en zout nodig. Je kunt een hele kom maken en dit bewaren in de koelkast.

## Week 1

### Ontbijt

150 gram magere kwark met 20 gram walnoten, 30 gram havermeel en 100 gram druiven

### Tussendoor

1 sinaasappel

### Lunch

1 plak roggebrood met boter en ei  
1 volkoren cracker met boter, kipfilet en tomaat

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Kippasta

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Kippasta

### Ingrediënten

- ✓ 1 ui
- ✓ 125 gram kipfilet
- ✓ 125 gram broccoli
- ✓ 50 gram champignons
- ✓ 1 eetlepel pesto
- ✓ 1 eetlepel roomkaas light
- ✓ 50 gram volkoren pasta

### Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in kleine stukjes en breng op smaak met peper en zout. Bak vervolgens in 5 minuten gaar in een wokpan.

Was de broccoli en maak kleine roosjes. Kook circa 5 minuten. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes, borstel de champignons en snijd deze in kleine stukjes.

Voeg alle groente toe aan de kip en wok dit samen nog circa 5 minuten. Zet het vuur uit en voeg de pesto en roomkaas toe. Serveer samen met de pasta.



**WEEK 1**





# ZONDAG

## Body & Fit Tip

Saus zonder calorieën? Probeer nu de pastasaus uit het Walden Farms assortiment.

Voor bij de spaghetti zou je de pastasaus kunnen uitproberen!

En voor bij de tosti kun je de ketchup of bbq-saus proberen.

## Week 1

### Ontbijt

150 gram magere kwark met 20 gram walnoten, 30 gram haveremout en 1 appel

### Tussendoor

2 schijven ananas

### Lunch

1 tosti

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Spaghetti

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Tosti

### Ingrediënten

- ✓ 2 volkoren boterhammen
- ✓ 2 plakken ham
- ✓ 1 schijf ananas

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden [of gebruik een tosti-ijzer]. Smeer de boterhammen in met boter. Beleg een boterham met de ham en ananas. Leg de andere boterham erop. Leg de tosti ongeveer 7 minuten in de oven.

## Spaghetti

### Ingrediënten

- ✓ 1 ui
- ✓ 50 gram volkorenpasta
- ✓ 50 gram champignons
- ✓ 1/2 prei
- ✓ 1 paprika
- ✓ 100 gram gekruid mager rundergehakt
- ✓ 1/2 blikje gepelde tomaten
- ✓ 1/2 blikje tomatenpuree
- ✓ 1 eetlepel sojasaus [of ketjap]

### Bereiding

Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak het gehakt klein en bak in een braadpan rul. Voeg de sojasaus toe. >>



**Vervolg bereiding**

Maak de groente schoon en snijd deze. Voeg toe aan het gehakt. Bak nog circa 7 minuten op hoog vuur en blijf het omscheppen. Draai het vuur zacht en voeg de gepelde tomaten en tomatenpuree toe. Warm dit gezamenlijk. Serveer samen met de pasta. Voeg naar smaak kruiden toe.



# Fase 3

**WEEK 2**







# MAANDAG

## Body & Fit Tip

Week 2 van de derde fase. Heel veel succes deze vier weken!

Wil je zelf guacamole maken? Dat is niet heel moeilijk. Je hebt hiervoor nodig: een rijpe avocado, knoflook, tomaat, ui, rode peper, peper en zout en eventueel limoen.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 volkoren cracker met boter, kipfilet en tomaat

### Lunch

200 gram magere kwark met 100 gram aardbeien en 30 gram gemengde noten

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte

### Avondeten

Wrap met kip

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Wrap met kip

### Ingrediënten

- ✓ 1 ui
- ✓ 125 gram kipfilet
- ✓ 50 gram sla
- ✓ 30 gram maïs
- ✓ 2 paprika's
- ✓ 2 eetlepels zure room
- ✓ 2 eetlepels guacamole
- ✓ 2 kleine volkoren wraps of 1 grote volkoren wrap

### Bereiding

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en breng op smaak met peper en zout. Bak in een koekenpan in circa 6 minuten gaar. Laat de maïs uitlekken. Snijd de paprika en ui fijn, voeg vervolgens de paprika en ui toe aan de kip en bak dit samen 3 minuten op hoog vuur. Voeg ook de maïs toe en verwarm deze. Was de sla, laat deze uitlekken en snijd in dunne stroken.

Verwarm de wraps in de oven of magnetron. Besmeer de wraps met de saus, bedek deze met de gesneden sla en voeg de vulling toe.



WEEK 2





# DINSDAG

## Body & Fit Tip

Pasta is er in verschillende maten, kleuren en soorten. Voor een kleur wordt er een extra ingrediënt toegevoegd.

Om groene pasta te krijgen wordt er vaak spinazie toegevoegd. Bij rode pasta het vocht van rode bietjes. En bij zwarte pasta inktvisinkt.

Naast kleurenpasta is er ook volkorenpasta, spelpasta en Smart Pasta. Smart Pasta bevat veel vezels en is laag in calorieën, vet en koolhydraten.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 volkoren cracker met boter, achterham en komkommer

### Lunch

200 gram magere kwark met 100 gram aardbeien en 30 gram gemengde noten

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, komkommer, paprika en/of radijsjes naar behoefte

### Avondeten

Tagliatelle met spinazie

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Tagliatelle met spinazie

### Ingrediënten

- ✓ 50 gram volkoren tagliatelle
- ✓ 300 gram spinazie
- ✓ 50 gram champignons
- ✓ 125 gram kalkoenfilet
- ✓ 1 eetlepel pijnboompitten
- ✓ 2 eetlepels pesto

### Bereiding

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op verpakking. Was de spinazie en laat deze uitlekken. Borstel de champignons schoon en snijd deze in kleine stukjes. Bak de pijnboompitten kort zonder boter of olie, in een koekenpan.

Snijd de kalkoen in kleine stukjes en breng op smaak met peper en zout. Bak dit in een koekenpan in circa 8 minuten met olijfolie bruin en gaar. Wok de spinazie en champignons in circa 10 minuten gaar. Voeg de kalkoen, pijnboompitten en pesto toe. Serveer met de tagliatelle.



**WEEK 2**





# WOENSDAG

## Body & Fit Weetje

Kropsla is een populaire slasoort in Nederland, maar de afgelopen jaren zijn er erg veel slasoorten bij gekomen. Denk aan ijsbergsla, rucola en romanasla.

Sla kun je in principe onbeperkt eten. Het bevat weinig calorieën en veel vezels. Hoe donkerder de slasoort hoe meer voedingsstoffen de sla bevat.

Sla kun je ongeveer een week bewaren in de koelkast. Bewaar het apart van fruit.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 volkoren beschuit met boter, rookvlees en augurk

### Lunch

200 gram magere kwark  
1 appel en 30 gram gemengde noten

### Tussendoor

Salade

### Avondeten

Gehaktbal met wortels

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Salade

### Ingrediënten

- ✓ 2 tomaten
- ✓ 5 halve walnoten
- ✓ 1/2 komkommer
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ 50 gram sla

### Bereiding

Was de groente, snijd vervolgens de groente in kleine stukjes en voeg dit samen. Garneer met de olijfolie en de walnoten.

## Gehaktbal met wortels

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram gekruid rundergehakt
- ✓ 200 gram wortels
- ✓ 50 gram gekookte aardappels

### Bereiding

Maak een ronde bal van het vlees. Bak de gehaktbal met boter, in een braadpan aan alle kanten bruin. Voeg vervolgens water toe en laat dit nog 20 minuten doorsudderen. Voeg voor de smaak eventueel ketjap of curry toe. >>



**Vervolg bereiding**

Was de wortels en snijd deze in kleine stukjes. Kook in circa 15 minuten gaar. Schil de aardappels en snijd in stukken. Was de aardappels en kook ze in laag water in 20 minuten gaar.



# DONDERDAG

## Body & Fit Weetje

Toen je begon had je een doel voor ogen. Om dit te bereiken is het belangrijk om ook tussendoor actiepunten te bedenken. Hierdoor wordt je einddoel tastbaarder.

Door jezelf tussendoor te belonen, blijf je gemotiveerd.

## Week 2

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 volkoren beschuit met boter,  
30+ kaas en tomaat  
1 glas magere melk

### Lunch

200 gram magere kwark  
100 gram aardbeien

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Avondeten

Chinese kool met kabeljauw

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Chinese kool met kabeljauw

### Ingrediënten

- ✓ 50 gram zilvervliesrijst
- ✓ 200 gram chinese kool
- ✓ 1 moot kabeljauw
- ✓ 1/2 citroen
- ✓ 1 eetlepel bieslook
- ✓ 1 theelepel kerriepoeder

### Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het etiket. Snijd de Chinese kool in kleine reepjes en was vervolgens de kool. Wok de kool op hoog vuur in 6 minuten beetgaar en voeg kerriepoeder toe. Bak de kabeljauw op laag vuur gaar. Besprenkel tot slot met citroensap.



**WEEK 2**





# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

Heb je gisteren een halve citroen overgehouden? Pers deze citroen uit en meng dit door een glas water of door je thee. Of snijd in schijfjes en doe deze in je thee of water. Dit geeft je drank een heerlijk frisse smaak.

## Week 2

### Ontbijt

200 gram magere kwark met 30 gram havermout en 100 gram rode bessen

### Tussendoor

1 sinaasappel

### Lunch

1 volkoren beschuit met boter, 30+ kaas en tomaat, 1 stuk roggebrood met een gekookt ei

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Tartaar met aardappels

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Tartaar met aardappels

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram rundertartaar
- ✓ 150 gram snijbonen
- ✓ 50 gram cherry tomaatjes
- ✓ 100 gram aardappels
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Schil de aardappels en snijd deze in kleine stukken. Kook de aardappels in een pan met kokend water gaar in 20 minuten. Haal de puntjes van de snijbonen, snijd deze in kleine stukjes en kook deze in 15 minuten beetgaar.

Maak het vlees op smaak met peper en zout. Bak de tartaar in een hete koekenpan (of grillpan) in 6 minuten medium gaar. Giet de aardappels en snijbonen af. Bak de cherry tomaatjes kort in een pan, breng op smaak met peper en zout en verdeel over het vlees.



WEEK 2



# ZATERDAG

## Body & Fit Tip

Zin in iets anders?

Bereid als lunch een Smart Protein Pannenkoek met banaan, walnoot en honing!

Of ga voor een hartige variant, bijvoorbeeld roomkaas light, avocado en paprika.

Houd hier rekening mee met je overige voeding!

## Week 2

### Ontbijt

200 gram magere kwark met 30 gram havermout en 100 gram rode bessen

### Tussendoor

1 appel

### Lunch

2 volkoren beschuiten met boter, kipfilet en tomaat

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Tonijnsalade

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Tonijnsalade

### Ingrediënten

- ✓ 50 gram volkoren pasta
- ✓ 1 blikje tonijn
- ✓ 3 tomaten
- ✓ 1/4 komkommer
- ✓ 6 olijven
- ✓ 100 gram sla
- ✓ 2 eetlepel olijfolie
- ✓ 1 eetlepel azijn

### Bereiding

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de groente en snijd deze klein. Meng alles door elkaar. Voeg de olijven en tonijn toe. Meng tot slot de olijfolie en azijn door het geheel.



WEEK 2





# ZONDAG

## Body & Fit Tip

Veel manieren van eten zijn automatismen. Als je resultaat wilt boeken, moeten deze patronen doorbroken of ontweken worden. Als je lui, moe of verdrietig bent, gaan veel mensen uit gewoonte snoepen. Je kunt dan ook gaan bewegen, slapen of met iemand gaan praten.

Probeer dit stap voor stap te veranderen. Wees ook reeël, niet alles gaat direct perfect. Blijf eraan werken!

## Week 2

### Ontbijt

200 gram magere kwark met  
30 gram havermout en 1 appel

### Tussendoor

1 sinaasappel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

1 volkoren cracker met boter en  
rookvlees, 1 plak roggebrood met  
boter en 30+ kaas

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Gevulde paprika's

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Gevulde paprika's

### Ingrediënten

- ✓ 2 rode paprika's
- ✓ 125 gram rundertartaar
- ✓ 1 ui
- ✓ 50 gram mais
- ✓ 1 teentje knoflook
- ✓ 70 gram zilvervliesrijst
- ✓ 1 tomaat
- ✓ peper en zout naar smaak
- ✓ 2 eetlepels olijfolie

### Bereiding

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de oven voor op 160 graden celsius. Was de paprika's, snijd het kapje van de bovenkant en haal de zaden en zaadlijsten uit de paprika's. Pel en snipper de ui en snijd de knoflook in kleine stukjes. Was de tomaten en snijd in blokjes. Verhit de helft van de olie in een koekenpan en roerbak de tartaar. Voeg ui en knoflook toe en fruit deze glazig.

Voeg de tomaat en de maïskorrels toe, breng op smaak met zout en peper. Vul de paprika's met het mengsel, plaats de kapjes er weer op en plaats in een ovenschaal. Doe olie in de ovenschaal en besprenkel de paprika's met olie. Bak de paprika's ongeveer 20 minuten tot ze zacht zijn.



WEEK 2







# Fase 3

**WEEK 3**







# MAANDAG

## Body & Fit Variatie

Week drie van de derde fase is begonnen. Heel veel succes deze week.

Nog twee weken en je hebt het complete Slinkplan doorlopen.

Wat zul je straks trots op jezelf zijn!

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 peer  
30 gram gemengde noten

### Lunch

2 volkoren crackers met boter,  
kipfilet, pesto en tomaat

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Omelet met zalm

### Tussendoor

150 gram magere kwark  
100 gram druiven

## Omelet met zalm

### Ingrediënten

- ✓ 125 gram zalmsnippers
- ✓ 2 eieren
- ✓ 2 uien
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Snijd de tomaat in kleine stukjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Kneus de knoflook en snijd ook deze in kleine stukjes. Doe een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de knoflook, ui en tomaten. Breng op smaak met peper. Doe de 2 eieren in een kom roer de eieren goed en breng op smaak met zout. Voeg dit toe aan de groente en verdeel de zalmsnippers over het ei. Gaar dit geheel langzaam en zet eventueel een deksel op de pan om dit te versnellen.







# DINSDAG

## Body & Fit Tip

Varieer met beleg.

Achterham met ananas en mango chutney is een heerlijke combinatie voor op je cracker. Of ham met mosterd dillesaus.

Probeer ook eens fruit als beleg. Bekend zijn de aardbeien maar ook banaan of appel met honing en nootjes is heel lekker op een beschuit of cracker.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, paprika, komkommer en/of wortels naar behoefte  
1 volkoren cracker met boter en aardbeien

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Gevulde kalkoen met bloemkool

### Tussendoor

150 gram magere kwark

## Gevulde kalkoen met bloemkool

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram kalkoenfilet
- ✓ 200 gram bloemkool
- ✓ 2 gedroogde tomaatjes
- ✓ 2 plakken prosciutto ham
- ✓ 20 gram feta
- ✓ Nootmuskaat naar smaak

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 graden. Snijd de kalkoenfilet in zodat de vulling erin gedaan kan worden. Vul de kalkoenfilet met 2 gedroogde tomaatjes en 20 gram feta. Doe de filet vervolgens weer dicht en rol de prosciutto erom heen. Leg het pakketje in een ingevette ovenschaal en zet ongeveer 15 - 20 minuten in de oven de kalkoen gaar is.

Maak de bloemkool schoon en kook deze gaar in ongeveer 20 minuten. Voeg naar smaak nootmuskaat toe.



WEEK 3





# WOENSDAG

## Body & Fit Tip

Geitenkaas is een populaire kaassoort. Lust je geen geitenkaas? Dan kun je ook feta of mozzarella toevoegen aan je salade.

Hou je helemaal niet van kaas? Probeer dan eens avocado, quinoa, blokjes ham of eieren.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 peer

### Lunch

2 volkoren boterhammen met pesto en kipfilet, 2 tomaten

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Geitenkaas salade

### Tussendoor

150 gram magere kwark  
100 gram frambozen

## Geitenkaas salade

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram verse geitenkaas
- ✓ 1 handje walnoten
- ✓ 1 groene paprika
- ✓ 2 eetlepels honing
- ✓ 100 gram sla
- ✓ 1 peer
- ✓ 1 tomaat

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een ovenschaal dun in met olijfolie. Leg daarin de geitenkaas met daarboven op een paar walnoten en 1 eetlepel honing. Bak de geitenkaas in ongeveer 5 minuten zacht. Zorg ervoor dat het geitenkaasje niet helemaal smelt.

Was de sla en snijd in kleine stukjes. Schil de peer en snijd ook deze fijn. Verwijder de pitjes uit de paprika en snijd deze samen met de tomaat fijn. Meng alles door elkaar in een kom. Voeg de honing toe en roer nogmaals. Leg op een bord en verdeel de overige walnoten over de salade. Leg tot slot het warme stuk geitenkaas op de salade.



WEEK 3





# DONDERDAG

## Body & Fit Tip

Wat zijn jouw actiepunten?

Een actiepunt kan bijvoorbeeld het minderen van frisdrank zijn. In frisdrank zitten veel suikers.

Het geeft geen verzadigd gevoel en is slecht voor je gebit.

Veel drinken is belangrijk. Drink bij voorkeur water en thee. Toch nog trek in zoete drankjes? Mix dan een glas water met Natural Flavouring of neem een heerlijke Smart Protein Drink.

## Week 3

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

2 mandarijnen  
30 gram gemengde noten

### Lunch

2 volkoren beschuiten met boter, rookvlees en augurk

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Wrap met eigen guacamole

### Tussendoor

150 gram magere kwark

## Wrap met guacamole

### Voor de guacamole

- ✓ 1/2 avocado
- ✓ sap van 1/4 limoen
- ✓ 1/2 tomaat
- ✓ 1/2 rode ui
- ✓ 1 teentje knoflook
- ✓ Verse koriander naar smaak
- ✓ Zout en peper naar smaak

### Overige ingrediënten

- ✓ 2 volkoren wraps
- ✓ 150 gram kipfilet
- ✓ 1 ui
- ✓ 2 rode paprika's
- ✓ 1/2 courgette
- ✓ 2 eetlepels geraspte 30+ kaas

### Bereiding

Snijd de kip in kleine blokjes, breng op smaak met peper en zout. Bak in een koekenpan met olijfolie. Was en snijd de groente in kleine stukjes. Maak de wraps warm zoals aangegeven staat op de verpakking. Verdeel de groente over een wrap en garneer met kaas.

Voor de saus: Verwijder de schil van de avocado en verwijder de pit. Maak de overige groente schoon en snijd deze fijn. Meng alle ingrediënten en pureer dit tot een dikke saus. Serveer bij de wraps.



**WEEK 3**



# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

Houd je niet van haveremout? Dan kan je dit ook gemakkelijk weglaten of vervangen voor chia-, hennep- of lijnzaad. Zo voeg je een extra portie vezels en een lekkere bite toe aan je bakje kwark.

## Week 3

### Ontbijt

200 gram magere kwark met 20 gram walnoten, 30 gram haveremout en 100 gram frambozen

### Tussendoor

2 mandarijntjes

### Lunch

2 volkoren boterhammen met boter, avocado en komkommer

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Aardappelpuree met groente

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Aardappelpuree met groente

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram gekruid rundergehakt
- ✓ 100 gram aardappels
- ✓ 150 gram wortels
- ✓ 2 uien
- ✓ 2 eetlepels ketjap
- ✓ 20 - 50 ml magere melk
- ✓ Nootmuskaat naar smaak
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Kook de aardappels gaar in 20 minuten. Giet de aardappels af en bewaar het kookvocht. Pureer de aardappels en voeg de melk toe. Leng aan met het kookvocht tot een mooie gladde substantie ontstaat. Voeg nootmuskaat, peper en zout naar smaak toe.

Maak de groente schoon en wok deze in circa 6-7 minuten gaar. Bak het gehakt in een koekenpan in circa 5 minuten rul. Voeg voor de smaak ketjap toe.



**WEEK 3**





# ZATERDAG

## Body & Fit Fact

Tonijn is een magere vissoort, net als kabeljauw, schelvis en koolvis. Tot de vette vis behoort makreel, zalm, paling, sardines en haring.

Vis bevat belangrijke vetten. Probeer 2 maal per week vis te eten. Lust je geen vis? Dan kun je als supplement Marinol Omega3 gebruiken, om toch de essentiële vetzuren binnen te krijgen.

## Week 3

### Ontbijt

200 gram magere kwark met 20 gram walnoten, 30 gram havermout en 100 gram rode bessen

### Tussendoor

2 volkoren crackers met 2 gekookte eieren en 2 tomaten

### Lunch

200 ml groentebouillon met 100 gram soepgroente

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Gevulde courgette met rijst

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Gevulde courgette met rijst

### Ingrediënten

- ✓ 1/2 courgette
- ✓ 50 gram zilvervliesrijst
- ✓ 125 gram gekruid rundergehakt
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 2 uien
- ✓ 20 gram rozijnen
- ✓ 30 gram mozzarella

### Bereiding

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de courgette in de lengte doormidden. Gebruik 1 helft van de courgette om te vullen. Haal eerst het vruchtvlies uit de courgette. Snijd dit fijn. Pel de ui en snijd in kleine stukjes. Snijd de prei in kleine stukjes en was dit. Maak ook de tomaten schoon en snijd deze in kleine stukjes. Bak het gehakt rul in een koekenpan. Voeg de groente toe en bak nog 5 minuten mee. Zet het vuur uit en verdeel de rozijnen over het geheel. Snijd de mozzarella in kleine plakjes. Vet een ovenschaal in en leg de courgette daarin. Vul het geheel met het gehakt-groente mengsel en dek af met de mozzarella. Zet ongeveer 20 minuten in de oven. Serveer samen met de rijst.



**WEEK 3**



# ZONDAG

## Body & Fit Tip

Het zoutgebruik van Nederlanders ligt erg hoog.

In veel kant-en-klaar producten zit veel zout verwerkt. Probeer deze producten te vermijden.

Als je aardappels en groente kookt, hoeft je geen zout toe te voegen.

Toch kant-en-klare aardappels gekocht? Kijk dan hoe ze bereid zijn en wat eraan toegevoegd is.

## Week 3

### Ontbijt

200 gram magere kwark met 20 gram walnoten, 30 gram havermout en 100 gram rode bessen

### Tussendoor

1 peer

### Lunch

1 tosti  
1 glas magere melk

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Witvis met wortels

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Tosti

### Ingrediënten

- ✓ 2 volkoren boterhammen
- ✓ 1 tomaat
- ✓ 2 plakken kipfilet
- ✓ 1 eetlepel pesto

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden [of gebruik een tosti-ijzer]. Smeer de boterhammen in met boter. Beleg een boterham met de kip, tomaat en pesto. Leg de andere boterham erop. Leg de tosti ongeveer 7 minuten in de oven.

## Witvis met wortels

### Ingrediënten

- ✓ 1 moot Tilapia filet of andere witvis
- ✓ 1 schijf citroen
- ✓ 200 gram wortels
- ✓ 75 gram aardappelschijfjes

### Bereiding

Bereid de aardappels zoals aangegeven staat op de verpakking of maak ze zelf door eerst aardappels te koken en vervolgens te laten afkoelen, daarna in schijfjes snijden en opbakken in een koekenpan. Breng op smaak met peper en zout. Maak de wortels schoon en kook in 20 minuten gaar. >>



**Vervolg bereiding**

Bereid de vis op laag vuur in een koekenpan met vloeibare boter. Breng de vis op smaak met peper, zout en kerriepoeder. Serveer de vis met een schijf citroen.



# Fase 3

**WEEK 4**







# MAANDAG

## Body & Fit Weetje

De laatste week van de derde fase. Nog één week en je bent aan het einde van het twaalf weken durende Slinkplan.

Vertel ons je ervaringen, we helpen je graag en wie weet heb jij een geweldige tip die wij kunnen delen op onze site. Hierdoor motiveer en inspireer je weer andere mensen!

Deel je succesverhaal op Facebook!

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 stuk roggebrood met een gekookt ei , 1 glas magere melk

### Lunch

200 gram magere kwark  
20 gram walnoten

### Tussendoor

100 gram druiven

### Avondeten

Pastasalade

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Pastasalade

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram druiven
- ✓ 150 gram kipfilet
- ✓ 50 gram volkoren pasta
- ✓ 1/4 komkommer
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 1 rode paprika
- ✓ 50 gram sla
- ✓ 25 gram rucola
- ✓ 20 gram pijnboompitten
- ✓ 1 eetlepel pittige kipkruiden
- ✓ 1 eetlepel olijfolie

### Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel af met koud water. Snijd de kipfilet in kleine blokjes en marineer met de kipkruiden. Bak deze vervolgens in een koekenpan gaar. Was de sla, paprika, tomaten en komkommer en maak kleine blokjes. Was de druiven en snijd deze doormidden. Doe alles gezamenlijk in een kom. Verhit de pijnboompitten kort in een koekenpan zonder olie of boter totdat deze licht verkleuren. Voeg toe aan de salade. Garneer af met de olijfolie.



WEEK 4







# DINSDAG

## Body & Fit Tip

Ben je heel druk in je dagelijkse leven?

Koop af en toe voorgesneden groente, wok vervolgens de groente in plaats van het te koken.

Je kunt ook gebruikmaken van diepvriesgroenten.

Hierin zitten veel vitamines en het is gemakkelijk klaar te maken.

## Week 4

### Ontbijt

-  1 Smart Protein Shake
- 1 sinaasappel

### Tussendoor

1 volkoren cracker met boter, roomkaas light en komkommer

### Lunch

200 gram magere kwark met 100 gram frambozen en 30 gram gemengde noten

### Tussendoor

Snackgroente bijvoorbeeld tomaat, komkommer, paprika en/of radijsjes naar behoefte

### Avondeten

Boontjes in rode saus en kalkoen

### Tussendoor

-  1 Smart Protein Shake

## Boontjes in rode saus met kalkoen

### Ingrediënten

- 1/2 blikje gepureerde tomaten
- 200 gram sperziebonen
- 125 gram kalkoenfilet
- 50 gram aardappels

### Bereiding

Kook de aardappels gaar en laat deze afkoelen. Verwijder de puntjes van de sperziebonen en kook de boontjes in 15 minuten beetgaar. Snijd de kalkoen in kleine blokjes en breng op smaak met peper en zout. Bak dit in een koekenpan met olijfolie gaar in 5 minuten.

Snijd de aardappels in dunne plakjes en voeg toe aan de kalkoen, bak 5 minuten op hoog vuur. Voeg tot slot de boontjes toe en meng de tomatenpuree er doorheen.





# WOENSDAG

WEEK 4

## Body & Fit Tip

Probeer rustig te eten! Laat je niet afleiden tijdens het eten. Eet aan tafel en kauw goed. Hierdoor geniet je van het eten en hoe beter je kauwt hoe makkelijker het eten verteerd wordt, doordat de sappen in je speeksel al 'voorwerk' verrichten.

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 volkoren boterham met boter, achterham en augurk

### Lunch

200 gram magere kwark, 1 appel en 30 gram gemengde noten

### Tussendoor

100 gram druiven

### Avondeten

Zalm met worteltjes

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Zalm met worteltjes

### Ingrediënten

1 moot zalmfilet  
2 citroenschijven  
200 gram wortels  
50 gram zilvervliesrijst  
Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Bereid de rijst zoals aangegeven staat op de verpakking. Breng de zalm op smaak met peper en zout. Bak de zalm op laag vuur gaar in circa 8 minuten.

Maak de wortels schoon en snijd deze in kleine stukjes. Kook de wortels beetgaar [circa 10 minuten]. Serveer gezamenlijk en voeg de citroenschijfjes toe.



# DONDERDAG

## Body & Fit Tip

Het is al donderdag, je bent bijna aan het einde van de laatste fase en daarmee aan het einde van dit Slinkplan.

Houd jij nog even vol? Dan kun je straks extra trots op jezelf zijn!

## Week 4

### Ontbijt

 1 Smart Protein Shake

### Tussendoor

1 volkoren beschuit met boter, rookvlees en mosterd  
1 glas magere melk

### Lunch

200 gram magere kwark  
100 gram druiven

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Avondeten

Volkoren groente lasagne

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Volkoren groente lasagne

### Ingrediënten

- ✓ 1 tomaat
- ✓ 100 gram kipfilet
- ✓ 4 volkoren lasagne bladen
- ✓ 2 uien
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 100 gram tomatenpuree
- ✓ 30 gram geraspte 30 + kaas
- ✓ 30 gram mozzarella
- ✓ Peper en zout naar smaak
- ✓ 2 stronken bleekselderij

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in met olijfolie. Snijd de kipfilet in hele kleine stukjes en bak deze in een koekenpan met olijfolie gaar. Kneus de knoflook en snijd ook in kleine stukjes. Voeg toe aan de kipfilet. Maak ondertussen de tomaten, bleekselderij en ui schoon en snijd deze in kleine stukjes. Voeg dit gezamenlijk toe aan de kipfilet en bak mee gedurende 5 minuten. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en maak op smaak met peper en zout. Snijd de mozzarella in stukjes.

Doe eerst een laagje saus met groente in de ovenschaal, dan de helft van de lasagnebladen gevolgd door de mozzarella. Daarna de overige lasagnebladeren en tot slot de rest van de tomatensaus en maak af met de geraspte kaas. Zet de schaal 15 - 20 minuten in de oven.



**WEEK 4**



# VRIJDAG

## Body & Fit Tip

Wist je dat champignons veel vitamines en mineralen bevatten? Champignons worden dan ook vaak ingezet op een vegetarische dag. Champignons zijn er in verschillende soorten, maten en kleuren en zijn onwijs veelzijdig in gebruik. Voeg ze toe aan een gerecht, vul ze met een lekkere vulling, grill ze in een grillplan of verwerk ze in een saus.

## Week 4

### Ontbijt

200 gram magere kwark met 30 gram havermout en 100 gram frambozen

### Tussendoor

1 appel  
30 gram gemengde noten

### Lunch

1 volkoren beschuit met boter en een gekookt ei, 1 volkoren cracker met 30+ kaas en tomaat

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Gevulde champignons

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Gevulde champignons

### Ingrediënten

- ✓ 100 gram gekruid rundergehakt
- ✓ 3 portobello's
- ✓ 1 paprika
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 1 ui
- ✓ 3 eetlepels geraspte 30+ kaas
- ✓ 50 gram zilvervliesrijst
- ✓ Peterselie naar smaak

### Bereiding

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de paddestoelen in 2 minuten in een pan met kokend water. Laat vervolgens de paddenstoelen uitlekken. Snijd de knoflook in kleine stukjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Bak de ui en knoflook op hoog vuur in een koekenpan met olijfolie ongeveer 4 minuten. Voeg het gehakt toe en bak mee tot dit gaar is.

Was de paprika en tomaat. Verwijder de pitjes uit de paprika en snijd de groente fijn. Voeg de paprika en tomaat toe en bak nog 4 minuten. Doe het vuur uit en verdeel de peterselie over het groentemengsel. Vet een ovenschaal in met olijfolie. Zet de champignons in de ovenschaal. Vul de champignons met het mengsel en verdeel de kaas over het geheel. Zet de champignons tien minuten in de oven.



WEEK 4



# ZATERDAG

## Body & Fit Tip

Voor vandaag staat er een gerecht op het menu met een lange bereidingstijd, dit kun je bereiden op elk moment wanneer het jou uitkomt. Bijvoorbeeld direct in de ochtend of de avond van te voren. Houd hier rekening mee in je planning. Lukt het vandaag niet, doe het dan morgen en ruil van menu.

## Week 4

### Ontbijt

200 gram magere kwark met 30 gram havermout en 100 gram druiven

### Tussendoor

1 sinaasappel

### Lunch

Salade met parmaham

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Hacheevlees met rijst

### Tussendoor

 1 Smart Protein Shake

## Salade met parma ham

### Ingrediënten

- ✓ 1 verse vijg
- ✓ 40 gram mozzarella
- ✓ 4 plakken parmaham
- ✓ 1 handje walnoten
- ✓ 100 gram sla
- ✓ 1 eetlepel honing
- ✓ 1 eetlepel pompoenpitten
- ✓ 1 theelepel balsamico-azijn
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding

Was de sla, laat deze uitlekken en snijd de sla fijn. Snijd de vijg in partjes en maak van de kaas kleine blokjes. Meng de sla met de walnoten, de kaas en vijgen. Voor de dressing: meng de olijfolie, balsamico-azijn en honing door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Meng de dressing door de sla. Scheur de parmaham in stukken en verdeel door de sla. Bestrooi de salade met pompoenpitten.

## Hachee vlees met rijst

### Ingrediënten

- ✓ 150 gram runderlappen
- ✓ 100 gram wortels
- ✓ 2 uien
- ✓ 1 laurierblad
- ✓ 1 kruidnagel
- ✓ 50 gram zilvervliesrijst

### Bereiding >>



**>> Bereiding**

Breng het vlees op smaak met peper en zout. Braad het vlees aan beide kanten in een braadpan met boter. Voeg ruim water toe zodat het vlees onder water ligt. Voeg het laurierblad en de kruidnagel toe. Laat dit minimaal 2,5 uur sudderen. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de ui en wortels in kleine stukjes en was dit. Voeg het laatste half uur de fijn gesneden groente toe.



# ZONDAG

## Body & Fit Tip

Deze fase zit erop! En dat brengt je aan het einde van het Slankplan.

Je kunt natuurlijk altijd doorgaan met het volgen van het menu.

Ook staan er op onze website andere plannen.

## Week 4

### Ontbijt

200 gram magere kwark met 30 gram havermout en 100 gram frambozen

### Tussendoor

1 sinaasappel

### Lunch

Boullion met een omelet

### Tussendoor

1 Smart Protein Shake

### Avondeten

Broccoli met kip en aardappels

### Tussendoor

1 Smart Protein Shake

## Boullion met een omelet

### Ingrediënten

- ✓ 2 eieren
- ✓ 20 ml magere melk
- ✓ 1 theelepel ketjap
- ✓ Peterselie
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Voor de soep

- ✓ 100 gram soepgroente
- ✓ 250 ml water
- ✓ 1/4 boullion blokje

### Bereiding

Breng water aan de kook en voeg het boullionblokje toe. Kook de groente mee voor ongeveer 10 minuten. Haal de eieren uit de schil en doe in een kommetje met peper, zout, melk en ketjap. Kluts dit door elkaar. Doe boter of olijfolie in een koekenpan, giet het eimengsel erin en laat het ei langzaam stollen. Haal het ei uit de pan en voeg verse peterselie toe. Serveer samen met de boullion.

## Broccoli met kip en aardappels

### Ingrediënten

- ✓ 75 gram aardappels
- ✓ 125 gram kipfilet
- ✓ 200 gram broccoli
- ✓ Paprikapoeder
- ✓ Peper en zout naar smaak

### Bereiding >>



**>> Bereiding**

Schil de aardappels en kook deze in 15 minuten gaar. Was de broccoli en kook deze in 15 minuten beetgaar. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout en bak op laag vuur gaar. Giet de aardappels af en laat afkoelen. Snijd in kleine stukjes en bak de aardappels in een koekenpan. Breng op smaak met paprika poeder.





# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1

## Deegwaren / Brood

2 volkoren beschuiten  
4 volkoren boterhammen  
3 volkoren crackers  
1 plak roggebrood  
150 gram volkorenpasta  
50 gram zilervliesrijst

## Fruit

1/2 ananas  
4 appels  
300 gram druiven  
200 gram frambozen  
1/2 limoen  
20 gram olijven  
2 sinaasappels

## Groenten

125 gram broccoli  
225 gram cherrytomaatjes  
100 gram champignons  
200 gram gemengde groente  
1 paprika  
1/4 rode peper

1/2 prei  
150 gram peultjes  
25 gram rucola  
150 gram sla  
200 gram sperziebonen  
50 gram taugé  
8 rode tomaten  
2 gele tomaten  
2 uien  
2 rode uien

## Melkproducten

4 eieren  
1050 gram magere kwark  
20 gram roomkaas light

## Noten

20 gram cashewnoten  
20 gram pijnboompitten  
60 gram walnoten  
120 gram gemengde noten

## Vlees

80 gram achterham  
100 gram biefstuk  
125 gram kalkoenfilet  
60 gram kipfilet [vleeswaren]  
250 gram kipfilet  
30 gram rookvlees  
100 gram gekruid rundergehakt

## Vis

2 blikjes tonijn  
1 moot zalm

## Vorraad

Augurken  
Basilicum  
Blik gepelde tomaten  
Boter  
Citroensap  
Havermout  
Honing-mosterddressing  
Ketjap [sojasaus]  
Knoflook  
Mosterd

## Olijfolie

Peper  
Pesto  
Peterselie  
Slasaus  
Teriyaki marinade  
Tomatenpuree  
Zout



# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 2

## Aardappelen

150 gram aardappelen

## Deegwaren / Brood

5 volkoren beschuiten

3 volkoren crackers

2 plakken roggebrood

120 gram zilvervliesrijst

50 gram volkorentagliatelle

2 volkoren wraps

50 gram volkorenpasta

## Fruit

300 gram aardbeien

4 appels

1/2 citroen

25 gram olijven

200 gram rode bessen

2 sinaasappels

## Groenten

50 gram champignons

50 gram cherrytomaten

200 gram Chinese kool

1 komkommer

80 gram maïs

4 paprika's

200 gram sla

400 gram snackgroente

150 gram snijbonen

300 gram spinazie

10 tomaten

2 uien

200 gram wortels

## Melkproducten

1 ei

60 gram 30 + kaas

1400 gram magere kwark

200 milliliter magere melk

40 gram zure room

## Noten

20 gram pijnboompitten

20 gram walnoten

150 gram gemengde noten

## Vlees

20 gram achterham [vleeswaren]

125 gram kalkoenfilet

125 gram kipfilet

60 gram kipfilet [vleeswaren]

40 gram rookvlees

100 gram mager rundergehakt

225 gram rundertartaar

## Vis

1 moot kabeljauw

1 blikje tonijn

## Vorraad

Augurken

Azijn

Boter

Bieslook

Guacamole

Havermout

Kerriepoeder

Knoflook

Olijfolie

Peper

Pesto

Zout



# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 3

## **Aardappelen**

100 gram aardappels  
75 gram aardappel schijfjes

## **Deegwaren / Brood**

6 volkoren boterhammen  
2 volkoren beschuiten  
5 volkoren crackers  
50 gram zilvervliesrijst  
2 volkoren wraps

## **Fruit**

100 gram aardbeien  
1 appel  
2 schijven citroen  
200 gram frambozen  
100 gram druiven  
1/4 limoen  
4 mandarijnen  
4 peren  
200 gram rode bessen

## **Groenten**

1 1/2 avocado  
200 gram bloemkool  
1 courgette  
2 gedroogde tomaatjes  
1/4 komkommer  
1 groene paprika  
2 rode paprika's  
100 gram sla  
200 gram snackgroente  
100 gram soepgroente  
11 1/2 tomaten

7 uien  
1/2 rode ui  
350 gram wortels

## **Melkproducten**

4 eieren  
20 gram feta  
100 gram verse geitenkaas  
40 gram geraspte 30 + kaas  
1200 gram magere kwark  
220 - 250 ml magere melk  
30 gram mozzarella

## **Noten**

90 gram walnoten  
90 gram gemengde noten

## **Vlees**

100 gram kalkoenfilet  
120 gram kipfilet [vleeswaren]  
150 gram kipfilet  
40 gram prosciutto  
225 gram rundergehakt gekruid  
40 gram rookvlees

## **Vis**

125 gram zalmsnipppers  
1 moot tilapia / witvis filet

## **Voorraad**

Augurk  
Boter  
Bouillon[blokje]  
Havermout  
Honing  
Ketjap

Koriander  
Knoflook  
Nootmuskaat  
Olijfolie  
Peper  
Pesto  
Roziijnen  
Zout



# BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4

## **Aardappelen**

125 gram aardappels

## **Deegwaren / Brood**

2 volkoren beschuiten

1 volkoren boterham

2 volkoren crackers

1 stuk roggebrood

50 gram volkoren pasta

4 volkoren lasagne bladen

150 gram zilvervliesrijst

## **Fruit**

3 appels

2 citroen schijven

500 gram druiven

300 gram frambozen

3 sinaasappels

1 vijg

## **Groenten**

2 stronken bleekselderij

200 gram broccoli

1/2 komkommer

3 portebello's

2 rode paprika's

25 gram rucola

150 gram sla

200 gram snackgroente

100 gram soepgroente

200 gram sperziebonen

6 tomaten

5 uien

300 gram wortels

## **Melkproducten**

4 eieren

420 ml magere melk

1400 ml magere kwark

70 gram mozzarella

90 gram 30+ kaas

20 gram roomkaas light

## **Noten**

20 gram pompoenpitten

20 gram pijnboompitten

40 gram walnoten

120 gram gemengde noten

## **Vlees**

20 gram achterham

125 gram kalkoen

375 gram kipfilet

80 gram parmaham

100 gram gekruid rundergehakt

150 gram runderlap

20 gram rookvlees

## **Vis**

1 moot zalm

## **Voorraad**

Augurken

Balsamico azijn

Boter

Bouillonblokje

Havermout

Honing

Gepureerde tomaten blikje

Ketjap

Kipkruiden

Knoflook

Kruidnagel

Laurierblad

Mosterd

Olijfolie

Paprikapoeder

Peper

Peterselie

Tomatenpuree

Zout



# EINDE VAN FASE 3

---

**Gefeliciteerd** *met je behaalde resultaat!*

Je bent aan het einde van fase 3 gekomen en daarmee ook aan het einde van het Slinkplan.  
Wij hopen dat je tevreden kunt terugkijken.

We zouden graag je resultaat zien en wie weet maakt jou dat de fotowinnaar!  
Deel dit met ons via Facebook, Twitter of Instagram.

Team Body & Fit







# RECEPTENREGISTER SLANKPLAN

---

Aardappelpuree met groente	194	Gehaktballetjes met ratatouille	31	Kippasta	164
Antipasta Salade	112	Gehaktbal met wortels	174	Kip piri piri	132
Beenham met sla	119	Geitenkaas salade	190	Kipsensatie	28
Biefstuk met cajunkruiden	101	Gevulde champignons	208	Kipspiesjes met tuinbonen	117
Boerenomelet	72	Gevulde courgette met rijst	196	Maaltijdsoep	138
Boontjes in rode saus met kalkoen	204	Gevulde groente pannenkoek	35	Macaroni	110
Bouillon met een omelet	212	Gevulde kalkoen met bloemkool	188	Omelet met groente	126
Broccoliroosjes met kalkoen	116	Gevulde kip	58	Omelet met zalm	186
Broccoli met kip en aardappels	212	Gevulde paprika's	122, 182	Oosterse rijst	162
Broccoli pannenkoek	36	Gewokte groente	62	Ovengerecht	126
Champignonpannenkoek	24, 48, 92	Groene salade	50	Pannenkoek met banaan	38
Champignons tonijnpannenkoek	34	Groente pannenkoek	22, 54, 86	Pannenkoek met rood fruit	88
Chinese kool met kabeljauw	176	Hachee vlees met rijst	210	Pannenkoek van oranje	59
Franse pannenkoek	64	Ham kaas pannenkoek	52	Paprika met dipsausje	86
Fruitpannenkoek	62	Hollandse pot	70	Pastasalade	202
Fruitsalade	29, 30, 35, 95	Kabeljauw met boontjes	140	Rauwkostsalade	24, 26
Garnalen in knoflook	71	Kalkoen uit de wok	158	Rodekoolsalade met rundersaucijs	102
Gebakken champignons met gehakt	120	Kip met snijbonen	94	Rode salade	54
Gegrilde kabeljauw met peultjes	95	Kip met sperziebonen	156	Roerbakschotel met gegrilde tonijn	106



# RECEPTENREGISTER SLANKPLAN

---

Runderreepjes met rijst	108	Tonijnsalade op brood	124
Rundvleespannetje met groente	42	Tosti	166, 198
Rundvleesreepjes	133	Varkensfilet met groente	96
Salade	90, 138, 174	Varkenshaasje met bloemkool	112
Salade kip	104	Volkoren groentelasagne	206
Salade met ei	160	Witlof met ham, kaas en ei	134
Salade met gegrilde paprika	22	Witlofsalade	110
Salade met parmaham	210	Witvis met wortels	298
Salade nicoise	156	Wortels met radijs	36
Saté met rijst	124	Wrap met guacamole	192
Scholfilet met worteltjes	44	Wrap met kip	170
Sla met ei	66	Zalm met spinazie	40
Spaghetti	166	Zalm met tomaatjes	154
Spinaziepannenkoek	20, 91	Zalm met worteltjes	205
Tagliatelle met spinazie	172	Zalmsalade	56
Tartaar met aardappels	178	Zalm uit de oven met paprika	130
Tomatenpannenkoek	26, 68	Zoete pannenkoek	50
Tomatensalade	34, 154	Zuurkool met worst	136
Tonijnsalade	29, 160, 180		





HEB JE VRAGEN? NEEM CONTACT MET ONS OP:



MAIL  
INFO@BODYENFITSHOP.NL



BEL  
0513-683068



LIVE CHAT  
BODYENFITSHOP.NL

[WWW.BODYENFITSHOP.NL](http://WWW.BODYENFITSHOP.NL)

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

© Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van het Slankplan is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Body & Fit.

Het Slankplan van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Body & Fit is niet verantwoordelijk voor eventuele onjuiste of ontbrekende gegevens, evenmin voor handelingen die mogelijkterwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

**BODY&FIT®**