V.WORKX

Gezonde toelie

FOR A HAPPY & HEALTHY LIFE

ELYNA KORTWIJK

EAT CLEAN
TRAIN DIRTY
AND DON'T
FORGET
TO SMILE

-Elyna-

V.WORKX

V.workx aan de slag

Deze weken ga jij werken aan jezelf, aan het behalen van je doelen. Er zullen momenten zijn waarop het lastig is, juist op die momenten is het boek ervoor om houvast te geven aan je week. Het boek betreft 12 weken aan gerechten en weekmenu's geheel uitgebalanceerd met een inname van ongeveer 1.500 kcal. Waarvan 50% (750kcal) koolhydraten, 20% (300kcal) vet waarvan 10 gr (96,6kcal) verzadigd vet en 30% (450kcal) eiwitten.
Mocht in het menu iets staan wat je niet zo lekker vindt, niet getreurd. Achterin het boek vind je nog veel meer gerechten en alternatieven om uit te proberen. Probeer er wel op te letten dat de calorieën en verzadigde vetten van de gerechten overeenkomen met de calorieën van je weekmenu.

LET OP:
Mannen mogen het menu aanvullen tot 1.800 kcal.

CREATE HEALTHY HABITS

NOT RESTRICTIONS.

Week 1

Je hebt het boek “gezonde toelie” in handen. Tijd om boodschappen te doen en de ingrediënten in te slaan. Soms is het even zoeken in de winkel of op internet. Niet getreurd als je iets niet kan vinden. Pak gewoon een alternatief en kijk even bij de voedingswaarden op de verpakking. Is het vergelijkbaar met het weekmenu? Dan kan je het gewoon pakken!

Het kan voorkomen dat je iets overhoudt van vorige week wat niet voorkomt op het weekmenu van de aankomende week. Dit willen we niet weggooien, maak het dus maar lekker op.

Staat er iets in het menu dat je niet lekker vindt? Aan het begin en aan het eind van de 12 weken staan leuke alternatieven.

Op zoek naar lekker en gezonde taarten? Kijk maar even achterin het boek!

Dan rest me nu alleen maar jullie heel veel plezier te wensen! Enjoy

Oefeningen voor 12 weken lang

We gaan bewegen! Heb je een stappenteller? Een telefoon met deze functie? Pak hem maar en we gaan aan de slag.

Week 1: 7.000 stappen

Week 2: 7.500 stappen

Week 3: 8.000 stappen

Week 4: 8.500 stappen

Week 5: 9.000 stappen

Week 6: 9.500 stappen

Week 7: 10.000 stappen

Vanaf week 7 blijf je de 10.000 stappen elke dag volhouden.

Alternatieve tussendoortjes en beleg

Tussendoortjes hartig		kcal	vet	verz. vet	koolh.	eiwit
Evergreen	1 pakje	138	4,7	0,8	22,7	2,5
Krentenbol	1 stuk	123	1,3	0,5	25,5	4,2
Ontbijtkoek	30 gr	92	0,4	0,1	20,8	0,9
Weight care reep 12 uurtje		104	2,55	0,4	11	7
NAKD reep	35 gr	135,1	5,3	1,085	17,29	3,29
Nature valley reep	2x 42 g	196	8,4	1,8	25,2	3,7
Quaker havermout reep	35 gr	141	3,7	1,2	23	2,7
Eierkoek	30 gr	93	0,4	0,2	20	2
Rijstwafel	7 gr	26	0,1	0	5,7	0,5
Tussendoortje Fruit						
Appel	135 gr	81	0,3	0	17,6	0,4
Banaan	130 gr	124	0,4	0,1	26,8	1,4
Peer	225 gr	124	0,7	0,2	26,3	0,5
Mandarijn	60 gr	27	0,1	0	5,9	0,4
Aardbeien	100 gr	29	0	0	5,1	0,7
Sinaasappel	130 gr	66	1,3	0,3	10,3	1
Kiwi	75 gr	51	0,6	0,2	9,2	0,7
Beleg alternatief						
Sandwich spread	15 gr	35	2,9	0,2	2,1	0,2
Muisjes	15 gr	59	0	0	14,7	0
Gestampte muisjes	10 gr	39	0	0	9,8	0
Rosbief	15 gr	23	0,8	0,3	0	4,1
Rookvlees	15 gr	16	0,3	0,1	0,1	3,3
Hummus	1 snee, 15 gr	64	5,2	0,7	2,2	1,5
Ham	1 snee, 15 gr	20	0,9	0,2	0,4	2,5
Vegetarisch kipworst	1 snee, 15 gr	26,7	1,6	0,2	0,8	2,22
Vegetarische filet american	1 snee, 15 gr	39	3,18	0,3	1	1,41

Voor eigen ideeën kijk even achterop de verpakking bij de voedingswaarden, www.voedingscentrum.nl. www.ah.nl of www.jumbo.nl

NO LIMITATIONS.
NEW HORIZONS.
EVERY DAY.

Totaal aantal vet voor 1.500 kcal	33gr	300 kcal
Totaal aantal verz. vetten voor 1.500 kcal	10gr	
Totaal aantal eiwit voor 1.500 kcal	135gr	450 kcal
Totaal aantal koolhydraten voor 1.500 kcal	187,5gr	750 kcal

V.WORKX

V.WORKX

Menu dag 1			kcal	vet	verz. vet	koolhydraten	eiwit
Ontbijt	Magere Franse Yoghurt	250gr	132,5	0,5	0,5	11,2	21
	Diepvries zomer fruit	200gr	78	0,8	0	12	1,6
	Water		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor							
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
	Krentenbol	1 stuk	134	1,3	0,4	25,5	4,2
	Water		1	0	0	0	0
Lunch	Cracker met huttenkase en kipfilet 2 plakjes komkommer	2 stuks	130	2,9	1,1	15,6	9,5
	Cracker met ossenworst		63	1,8	0,1	7,2	3,9
	Cracker met filet american		86	4,2	0,9	7,6	3,9
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	Protein bar Chocolate Brownie		108	3,43	1,68	1	10,5
	Water		1	0	0	0,1	0,3
Avondeten	Pasta pesto	**zie recept**	480	22	4	56	13
	Vruchtenkwark mager		65	0	0	7,5	8,4
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
s avonds	Evergreen	Crunchy, 2 stuks	150	4,7	0,8	22,7	2,5
	Fanta zero aardbei kiwi		5	0	0	0,5	0
TOTAAL			1438	41,6	9,5	167,1	79,4
			96%	126%	95%	89%	59%

Pasta Pesto

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

150 g spaghetti
1 el pijnboompitten
12 g Parmigiano Reggiano (stuk)
1/2 teen knoflook
15 g verse basilicum
3 el olijfolie extra vierge

_____ Bereiding _____

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een koekenpan zonder olie of boter in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord.
Maal de pijnboompitten, kaas en knoflook in de keukenmachine fijn. Voeg de basilicumblaadjes en olie toe en maal kort tot pesto. Voeg peper en zout toe. Schep 4 el pesto door de spaghetti en serveer op 4 borden.
Bereidingstip:
Nog sneller aan tafel? Gebruik dan verse pasta, die is in 4 min. klaar.

Menu dag 2			kcal	vet	verz. vet	koolhydraten	eiwit
Ontbijt	Eiwitrijke wentelteefjes met griekse yoghurt	zie recept	443	13	6	46	32
	Gember en citroen thee		1	0	0	0,1	0,3
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Appel met schil	1 stuk	81	0,3	0	17,6	0,4
	Krentenbol	1 stuk	134	1,3	0,4	25,5	4,2
	Groene thee		1	0	0	0	0
Lunch	Tosti Tosti 20+ sambal smeerkaas (of een andere smeerkaas naar keuze) met ham en tomaat		205	3,5	1,2	27,7	13
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Libanese salade met pistoletje	(zie recept)	435	15	2	55	20
	Vruchtenkwark mager		65	0	0	7,5	8,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Fanta zero aardbei kiwi		5	0	0	0,5	0
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1375,0	33,1	9,6	180,1	78,9
			92%	100%	96%	96%	58%

Eiwitrijke wentelteefjes met griekse yoghurt

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

2 eieren
200 ml magere melk
3 sneetjes oud volkorenbrood
1 el boter/ magarine
2 el ahornsiroop
300 g stevige Griekse yoghurt 0%vet
125 g rood fruit, diepgevroren, ontdooid)

_____ Bereiding _____

Klop in een ondiepe wijde kom de eieren los met melk. Snijd de sneetjes brood diagonaal door en wentel ze door het eimengsel. Laat ze zo nog 5 minuten liggen en keer ze af en toe. Zo kan het eimengsel helemaal in het brood trekken.
Verwarm de boter of olie in een antiaanbakp-koekenpan en bak 3 wentelteefjes tegelijk in 3.4 minuten goudbruin en gaar. Leg de wentelteefjes dakpansgewijs op 2 borden. Sprenkel er wat ahornsiroop over. Schep er Griekse yoghurt met rood fruit naast.

Libanese salade met pistoletje

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

1 klein blik linzen of kidneybonen
(uitlekgewicht ca. 200 gram)
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
½ theelepel piment
2 eetlepels olijfolie
1 bos radijs
2 vleestomaten
1/3 komkommer
kropje Romeinse sla, bindsla of little gem
2 bosuitjes
handje munt of platte peterselie
2 volkoren pistoletjes

_____ Bereiding _____

Laat de linzen of kidneybonen uitlekken en spoel ze af.
Pers het teentje knoflook uit boven een kom.
Klop er het citroensap, de piment, peper en de olie door.
Meng dit door de linzen of kidneybonen.
Maak de groente schoon.
Snijd de radijs en komkommer in plakken, de tomaten in stukjes, de sla in reepjes en de bosuitjes in ringen.
Meng dit door de peulvruchten.
Maak het geheel op smaak met royaal gesneden munt of peterselie.
Serveer de in plakken gesneden pistoletjes er bij.

V.WORKX

Menu dag 3			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Zomerfruitsmoothie	zie recept	95	1	0	17	2
	Cracker met filet american		86	4,2	0,9	7,6	3,9
	Gember en citroen thee		1	0	0	1	0
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Eierkoek met aardbeien	grote eierkoek, 50gr aardbeien	108	1,3	0,4	20,4	2,8
	Halvarine, light		17	1,8	0,4	0,2	0,1
	Cappuccino	met halfvolle melk	10	0,3	0,2	1	0,9
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	3 volkoren crackers		108	1,2	0,3	19,2	3,3
	Huttenkase met radijs	2 crackers	40	1,6	1	1,4	4,6
	Jam light	1 cracker	24	0	0	5,5	0,1
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Evergreen	Crunchy, 2 stuks	150	4,7	0,8	22,7	2,5
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Fruitige kipsalade	(zie recept)	560	20	5	55	30
	Ciabatta brood	1 brood	127	0,9	0,2	24,5	4,6
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
s avonds	Protein bar Chocolate Brownie		108	3,43	1,68	1	10,5
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1443	35,23	9,98	151,3	60,6
			96%	107%	100%	81%	45%

Zomerfruit Smoothie

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

125 g diepvries zomerfruit
1 Conference peren (of een andere handpeer)
1/2 pak sojadrink ongezoet (naturel)

_____ Bereiding _____

Schil de peren en snijd ze in stukjes. Doe het zomerfruit en de stukjes peer met 200 ml soja in een blender en mix in 40 sec. tot een smoothie. Verdeel over 4 hoge glazen en vul aan met de rest van de sojadrink. Maak er met een satéprikker mooie krullen in zodat een marmerpatroon ontstaat. Serveer met een rietje en een lange lepel.

Variatietip:
Liever zuivel? Vervang de sojadrink door magere yoghurt of karnemelk.

Fruitige kipsalade

voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

2 groene appels
2 el citroensap
2 el crème fraîche light
½ galiameloen
300 g gerookte kipfilet
75 g rucola

_____ Bereiding _____

Schil de appels, snijd ze elk in 4 stukken en haal het klokhuis eruit. Snij de 4 stukken daarna in partjes. Klop een dressing van het citroensap, de crème fraîche en breng op smaak met peper en zout. Schep hier de appel door. Verwijder de schil van de meloen en snijd de vrucht in halve partjes. Snijd de kip in dunne plakjes.
Schep de rucola op een bord, verdeel de aangemaakte appel erover, de plakjes kip en de stukken meloen.

V.WORKX

Menu dag 4			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Magere Franse Yoghurt	250gr	132,5	0,5	0,5	11,2	21
	Diepvries Fruit	200gr	78	0,8	0	12	1,6
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Ontbijtkoek	1 plakje	176	0,9	0,6	14,3	26,3
	Halvarine, light		17	1,8	0,4	0,2	0,1
	Groene thee		1	0,2	0,2	7,4	5,6
Lunch	Cracker met pindakaas light , sambal en komkommer		95	4,5	0,8	10	2,9
	Jam light	1 cracker	24	0	0	5,5	0,1
	Cracker huttenkase en kipfilet		66	1,4	0,6	7,9	4,8
	Cracker met filet american		86	4,2	0,9	7,6	3,9
	Groene thee		1	0,2	0,2	7,4	5,6
Tussendoor	1 handsinaasappel	1 stuk	66	1,3	0,1	10,3	1
	Cup-a-soup		58	1,8	0,7	8,8	1,8
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Teriyaki biefstuk met mihoen en paksoi	(zie recept)	465	11	4	66	24
	Fruitspiesje met zomerfruit	(zie recept)	35	0	0	7	1
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s avonds	Ovenchips	25 gr	109,75	3,25	0,35	18	1,45
	Fanta zero aardbei kiwi		5	0	0	0,5	0
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1420	31,85	9,35	194,2	101,45
			95%	97%	94%	104%	75%

Teriyaki biefstuk met mihoen en paksoi

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

125 g mihoen
150 g biefstukken (op kamertemperatuur)
1 struik paksoi
1/2 el zonnebloemolie
75 ml woksaus teriyaki-honing
25 g gebakken uitjes

_____ Bereiding _____

Schil de appels, snijd ze elk in 4 stukken en haal het klokhuis eruit. Snij de 4 stukken daarna in partjes. Klop een dressing van het citroensap, de crème fraîche en breng op smaak met peper en zout. Schep hier de appel door. Verwijder de schil van de meloen en snijd de vrucht in halve partjes. Snijd de kip in dunne plakjes.
Schep de rucola op een bord, verdeel de aangemaakte appel erover, de plakjes kip en de stukken meloen.

Fruitspies

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

stukje watermeloen
4 aardbeien
50 gram blauwe bessen
2 eetlepels halfvolle yoghurt
kaneel
4 lange prikkers

_____ Bereiding _____

Snijd uit het stuk watermeloen figuurtjes of blokjes.
Was de aardbeien en bessen.
Steek het fruit aan lange prikkers en leg ze op 2 bordjes. Schep er een lepel yoghurt bij en stuif er wat kaneel over.

V.WORKX

Menu dag 5			kcal	vet	verz. vet	koolhydraten	eiwit
Ontbijt	Zomerfruitsmoothie	zie recept	95	1	0	17	2
	Cracker met filet american		86	4,2	0,9	7,6	3,9
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Rijstwafel met jam light	2 stuks	99	0,3	0	22,5	1,3
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	Volkoren Wrap met tonijn-paprikasalade	zie recept	198	4	2	21	18
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	Kiwi en blauwe bessen met huttenkase		89	1,2	0,6	20,9	3,1
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
5 uurtje	Appel of ander stukje fruit Sinaasappel		81	0,3	0	17,6	0,4
	Krentenbol	2 stuks	268	2,6	0,8	51	8,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Schnitzels met paddenstoelensaus	zie recept	356	16	6	10	42
	Fruitspiesje met zomerfruit	zie recept vorige dag	35	0	0	7	1
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Kipfilet	30 g	38	1,2	0,4	1,2	5,2
	Augurk	50 g	31	0	0	1	0,6
	Soepstengel zeezout 3x		75	1,5	0	12,6	0,21
	Fanta zero of cola light		5	0	0	0,5	0
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1464	32,3	10,7	190	86,41
			98%	98%	107%	101%	64%

Volkoren wraps met tonijn

voor 1 persoon

_____ Ingrediënten _____

1 geroosterde paprika uit pot
1/5 blik tonijn op water (92 gr)
50 g huttenkase
paar ringetjes bosui
3 kappertje1/2 el bladpeterselie fijngehakt
1 medium tortilla
50 g jonge bladsla

stukje touw

_____ Bereiding _____

Deze wrap met rijk gevulde tonijnsalade doen het goed als meeneemlunch. Verpak de wraps pe
strak in plasticfolie en leg er twee in een lunchbox. Bewaar de wraps tot je ze gaat eten in de ko

Dep de paprika's droog en snijd ze in stukjes. Laat de tonijn in een zeef uitlekken. Meng in een k
tonijn met paprika, huttenkase, bosui, kappertjes en peterselie en voeg wat zout en peper toe.

Spreid de tortilla's ui t en verdeel de slablaadjes erover. Schep in het midden van elke tortilla ee
streep van de tonijnsalade en rol de tortilla's stevig op.

Tip: de tonijnsalade doet het natuurlijk oom goed op een broodje of nog leuker op brushetta va volkoren vloerbrood. Snijd het brood hiervoor in dikke sneden, bestrijk die heel dun met olijfolie en rooster ze in de grillpan tot er mooie bruine strepen ontstaan. Verdeel wat sla of rucola over de bruchetta en schep de tonijnsalade erop.

Schnitzels met paddenstoelensaus

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

2 ongepaneerde varkensschnitzels a 130 g
1-2 el citroensap
15 g roomboter
1 ui
1 teen knoflook
250 g kastanjechampignons
1 el olijfolie
1 el verse tijmblaadjes
150 g skyr naturel

_____ Bereiding _____

Wrijf de varkensschnitzels in met zout, versgemalen peper en citroensap. Verwarm de boter in een koekenpan tot het schuim wegtrekt. Verdeel de boter goed over de pan en bak de varkensschnitzels in 8-10 minuten op matig hoog vuur mooi bruin en gaar. Keer regelmatig.

Snipper intussen de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de champignons in vieren. Verwarm de olijfolie in een wok en fruit de ui en knoflook in 2 minuten glazig. Schep de champignons, tijm en wat zout en peper erdoor en bak de champignons op hoog vuur mooi bruin en gaar. Roer van het vuur af de skyr erdoor en verwarm op heel zacht vuur alles nog heel even door. Laat de saus niet te heet worden, dan gaat hij schiften.

Serveer de varkensschnitzels op warme borden en schep de saus erover.
Lekker met volkoren spaghetti

Menu dag 6			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Brinta Wake-up		160	2,9	1,6	27	7,2
	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Cup-a-soup		58	1,8	0,7	8,8	1,8
	Cappuccino	met halfvolle melk	10	0,3	0,2	1	0,9
	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	AH lunchsalade	harissa kip bij de AH	345	13,5	1,5	36	15
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	Wat fruit, bramen, frambozen, aardbeien	100 gr	25	0	0	10,3	1
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Broodje Hamburger	(zie recept)	490	20	5	45	30
	Vruchtenkwark mager		65	0	0	7,5	8,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Groene thee of water		1	0	0	0	0
	Ovenchips	25 gr	109,8	3,25	0,35	18	1,45
	Wijn	2 glazen	200	0	0	0,4	0
TOTAAL			1471	41,75	9,35	154,2	66,35
			82%	104%	117%	69%	49%

Broodje Hamburger

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

1 bruine boterham
5 groene olijven zonder pit
½ bosuitje
1 teentje knoflook
mespunt oregano
peper
150 gram mager rundergehakt
400 gram (winter)wortel
1 eetlepel citroensap
1 sinaasappel
6 sprieten bieslook
2 volkoren brooodjes

_____ Bereiding _____

Week het brood met 2 eetlepels water.
Snijd de olijven en het bosuitje fijn.
Meng het brood met de olijven, bosui, het uitgeperste teentje knoflook, wat oregano en peper.
Maak hiermee gehakt aan en vorm er 2 platte schijven van. Zet ze afgedekt weg in de koelkast.
Schrap de wortels en rasp ze fijn. Meng het citroensap door de geraspte wortel.
Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil.
Schil de sinaasappel en snijd hem in kleine stukjes. Vang het sap op.
Was de bieslook en knip het klein.
Meng de sinaasappelstukjes, geraspte schil, het sinaasappelsap en de bieslook door de geraspte wortel.
Snijd de broodjes open en rooster de snijvlakken eventueel onder de grill krokant.
Gril de hamburgers onder de hete grill of in een grillpan in ca. 10 minuten gaar en bruin.
Beleg de broodjes met wat wortelsalade en een hamburger en geef de rest van de salade erbij.

V.WORKX

Menu dag 7 Sinner Sunday			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Speltwafel met kersen	zie recept	405	15	3	43	22
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Jam light	1 cracker	24	0	0	5,5	0,1
	Ontbijtkoek	1 plak	92	0,4	0,1	20,8	0,9
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	Brinta Wake-up		160	2,9	1,6	27	7,2
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	Stukje pure chocola	25gr	133	8,4	5,1	11,7	1,6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Broodje Turks Kipgehakt	(zie recept)	461,3	19	5,3	45	25
	Vruchtenkwark mager		65	0	0	7,5	8,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Groene thee of water		1	0	0	0	0
	Melba toast groot		48	0,3	0,1	9,5	1,5
	Filet American		108	8,5	1,8	1,3	6,4
TOTAAL			1504	54,5	17	171,5	73,7
			84%	136%	170%	76%	55%

Speltwafel met kersen

Voor 2 wafels (1 persoon)

_____ Ingrediënten _____

1 ei
1 el ahornsiroop
75 g volkoren speltmeel
1 1/2 el olie
75 ml karnemelk
225 ml skyr naturel of Griekse yoghurt 0% vet
200 g (ontdooide diepvries) kersen
elektrisch wafelijser of tostiijzer met wafelplaten/ handmixer

_____ Bereiding _____

Verwarm het wafelijzer voor. Klop intussen in een kom het ei met de ahornsiroop met de handmixer tot een bleek romig mengsel. Voeg al kloppend achtereenvolgens speltmeel, olie, karnemelk en een beetje zout toe en blijf kloppen tot het een glad beslag wordt.

Schep het beslag in het wafelijzer, sluit dit en bak de 2 wafels in 2-3 minuten knapperig bruin en gaar.

Leg de wafels elk op een borden schep de skyr of yoghurt en kersen erop.

Broodje Turks Kipgehakt

Voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

60 g magere Turkse yoghurt
10 g verse munt, fijngehakt
1/2 citroen, sap
375 g kipgehakt
200 g rode ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 tl olijfolie
4 grote pitabroden (4 x 80g)
150 g gemengde babysla
1 komkommer, in reepjes
zout en peper

_____ Bereiding _____

Meng de yoghurt met de helft van de munt en het citroensap tot een saus en breng op smaak met zout en peper. Zet in de koelkast. Meng het gehakt met de resterende munt en citroensap, de helft van de rode ui en alle knoflook en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel het gehakt in platte stukjes. Verhut de olie in een antiaanbakpan en bak het gehakt in circa 8 minuten goudbruin en gaar.

Verwarm ondertussen het pitabrood volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer het pitabrood met het gehakt, de resterende ui, de sla, komkommer en saus.

V.WORKX

Week 1

#Fit#Healthy#Lovingyourself
Week 1 zit er alweer op. Wees trots op jezelf! De stappen naar jouw doelen komen steeds dichterbij.

TIP: ALS JE TEVEEL HEBT GEGETEN.., SLA DAN EEN TUSSENDOORTJE OVER OM OP DE 1.500 KCAL TE BLIJVEN

WIST JE DAT: NOG EEN REDEN OM MEER GROEN TE ETEN

Vergeet dat chirurgenmasker als je in een stad woont waar de lucht niet ál te schoon is. Groen doen is de oplossing: voeg wat broccoli toe aan je ochtendsap en klaar ben je. Een test, uitgevoerd door de American Association of Cancer Research, wijst uit dat broccoli een hoog gehalte aan 'anti-kankerstoffen' bevat. Slechts 120 ml broccolisap kan je vermogen om kankerverwekkers te elimineren met wel 61% vergroten. Kies de rauwe variant, die donker is en een stevige stronk heeft. Mix 'm met appels en wortels voor een zoete smaak. En die superfrisse adem? Da's een fijne bonus! #green #salad #healthy

BEWEEGTIP: HOE MEER JE BEWEEGT HOE MEER CALORIEËN JE VERBRAND!

Niets is zo motiverend als je workout achter de rug hebben wanneer anderen nog aan hun dag moeten beginnen. Door in de ochtend te trainen, verhoog je het metabolisme tijdens de rest van de dag, waardoor je meer calorieën verbrandt. Lichte cardio voor het ontbijt zorgt er zelfs voor dat je meer lichaamsvet verliest.

Pak daarom nu je home-workout erbij! #fit #sport #energy

Oefeningen voor thuis week 1

HIIT training
Een makkelijke manier om te bewegen is de HIIT training oftewel een High Intensive Interval training. Deze work-out kun je thuis uitvoeren. Geen excuses meer, maar lekker werken aan een fit lichaam!

Pak de timer op je telefoon of download de TABATA app.
Stel de timer in op 20 sec. en 10 sec. rust. De volgende oefeningen ga je uitvoeren

1. Squat op heupbreedte
2. Mountain climbers
3. Knieheffen
4. Stap burpees
5. V-step

Herhaal dit 3x

Kijk de filmpjes van de thuis oefeningen op mijn website, facebook of instagram

V.WORKX

Menu dag 1			kcal	vet	verz. vet	koolhydraten	eiwit
Ontbijt	2 volkoren boterhammen		164	1,6	0,2	27,4	7,8
	AH, halvarine bewust light	2 boterhammen	38	4,2	0,9	0	0
	Kaas 20+		49	2,4	1,6	0	6,9
	Kipfilet met komkommer	1 sneetje	19	0	0,4	0,6	2,6
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Druiven	125gr, trosje	95	0,5	0,1	21,1	0,6
	Groene thee of water		1	0	0	0,1	0,3
Lunch	3 volkoren crackers		108	1,2	0,3	19,2	3,3
	AH, halvarine bewust light	2 crackers	38	4,2	0,9	0	0
	Jam light		24	0	0	5,5	0,1
	Smeerkaas met sambal, komkommer	2 sneetjes	42	2	1,2	0,6	5,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	Appel	1 stuk	81	0,3	0	17,6	0,4
	Magere Franse Kwark	150ml	80	0,3	0,3	6,75	12,75
5 uurtje	Powerbar Protein plus vanille		191,4	3,5	1,9	20,02	17,3
	Groene thee of water		1	0	0	0,1	0
Avondeten	Pasta Salade	(zie recept)	525	23	4	60	18
	Arla Skyr vruchtenyoghurt	1 schaaltje yoghurt vruchten (mager, 115 gr)	90	0	0	10	11
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
S avonds							
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
TOTAAL			1552	35,0	8,7	161,3	70,1
			103%	106%	87%	86%	52%

Pasta Salade

voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

300 g penne
150 g bakbacon
3 el traditionele olijfolie
2 tenen knoflook
3 el azijn
1 avocado
500 g tomaten

_____ Bereiding _____

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en spoel onder koud stromend water. Laat goed uitlekken. Snijd de bacon in reepjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de bacon knapperig uit. Bak de hele knoflookteentjes 1 min. mee Neem de pan van het vuur, pers de tenen knoflook erboven uit en roer de azijn erdoor. Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Schil en halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Schep de avocado meteen door de dressing. Snijd de tomaat in stukjes. Doe de penne in een schaal en schep er de bacon-avocadodressing en de tomaat door. De salade kan warm of koud worden gegeten.

V.WORKX

Menu dag 2			kcal	vet	verz. vet	koolhydraten	eiwit
Ontbijt	Smoothie	1 banaan 200 g bosbessen en frambozen 250 ml magere melk 150 g magere yoghurt	200	3	0	11	3
	Gember en citroen thee		1	0	0	1	0
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	1 plak ontbijtkoek		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Halvarine,AH bewust light, becel		17	1,8	0,4	0,2	0,1
Lunch	5 volkoren crackers		180	2	0,5	32	5,5
	AH, bewust light	2 crackers	34	3,6	0,8	0,4	0,2
	Kipfilet met komkommer	2 crackers	76	2,4	0,8	2,4	10,4
	Ossenworst		25	1,4	0,6	0,2	2,8
	Jam light	2 crackers	48	0	0	11	0,2
	Groente thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Appel	1 stuk	81	0,3	0	17,6	0,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
5 uurtje	Belvita meergranen koekjes	2 stuks	54	3,75	0,02	16	1,8
Avondeten	**Linzensoep**	zie recept	595	22	4	79	21
	Volkoren pistolet		176	1,7	0,3	29,3	8,3
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
s avonds	Vruchtenkwark optimel	150 gr	64	0	0	7,5	8,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1650	42,35	7,52	229	64,5
			110%	128%	75%	122%	48%

Linzensoep

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

250 g zoete aardappelen
1 teen knoflook
1 el arachideolie
2 tastytom-trostomaten
375 ml heet water
500 g linzencurry (stakzakken, HAK)
2 el Griekse yoghurt
½ bakje tuinkers

_____ Bereiding _____

Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 cm (brunoise). Snijd de knoflook fÞijn. Verhit de olie in een soeppan en fruit de zoete aardappel 5 min. op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en fruit nog 2 min. mee. Snijd ondertussen de trostomaten in partjes.

Voeg de tomatenpartjes en heet water toe aan de pan en breng aan de kook.

Laat op laag vuur 10 min. garen. Roer regelmatig. Voeg in de laatste 2 min. de linzencurry toe en warm mee.
Bak ondertussen de biefstuk gaar. Eerst een minuut aan beide kanten op hoog vuur dichtschroeien; daarna op middelhoogvuur 3 minuten elke kant door laten garen.

Verdeel de soep over de diepe kommen en schep in elke kom 1 el Griekse yoghurt. Bestrooi de soep met de tuinkers.

Menu dag 3			kcal	vet	verz. vet	koolhydraten	eiwit
Ontbijt	Sneetje brood volkoren	1 sneetje	82	0,8	0,1	13,7	3,9
	Gebakken eitje peper en zout		110	8,8	2,8	0,5	7,2
	Beschuit met halvarine en muisjes	1 beschuitje	41	0,5	0,2	7,6	1,4
	Gember en citroen thee		1	0	0	0,1	0,3
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Rijstwafel zonder zout	2 stuks	52	0,2	0	11,4	1
	Met jam	2 keer	48	0	0	11	0,2
	Groene thee		1	0	0	0	0
Lunch	Protein Yoghurt	200 gr	134	0,6	0,4	12,8	20
	Met een half handje ongebrande noten	Even plat slaan in een boterhamzakje met een deegroller	81	6,9	0,95	1,7	2,7
	Beschuit, halvarine ah bewust, 2 aardbeien	1 stuk	72	2,6	0,7	9,6	1,7
	Gember en citroen thee		1	0	0	0,1	0,3
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Witte druiven	trosje 125 gr	95	0,5	0,1	21,1	0,6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
5 uurtje	Weight Care Snackreep chocolade hazelnoot		71	2,2	1,12	6,2	5,4
	1 plak ontbijtkoek	zonder boter	92	0,4	0,1	20,9	0,9
Avondeten	Pita broodje met steak tartaar	zie recept	375	6	3	47	31
	Vruchtenkwark optimel	150 gr	64	0	0	7,5	8,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
S avonds	1 plak ontbijtkoek		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1418,0	29,9	9,57	192,4	86,8
			95%	91%	96%	103%	64%

Pita Broodje met Steak Tartaar

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

1 groene paprika
1 kleine rode ui
10 g peterselie
1 jalapeñopeper
1 limoen
4 steaks tartaar
2 tl selderiezout
4 grote pitabroodjes
300 g gemengde sla
4 el sladressing naturel

_____ Bereiding _____

Halveer de paprika, verwijder de steelaanzet en zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes van ½ x ½ cm (brunoise). Snipper de ui en snijd de peterselie fijn. Verwijder de steelaanzet van de jalapeñopeper en snijd de peper in flinterdunne ringetjes. Rasp de groene schil van de limoen, halveer de vrucht en pers de helft uit. Meng de paprika, ui, peterselie, jalapeñopeper, het limoenrasp en -sap, peper en eventueel zout in een kom tot een salsa.

Bestrooi de tartaar met het selderiezout en peper. Verhit de grillpan zonder olie of boter en gril het vlees 12 min. Keer halverwege. Bereid ondertussen de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking en meng de sla met de sladressing. Snijd de tartaar in plakjes. Snijd de broodjes open en vul elk broodje met wat sla, de tartaar en 2 el salsa. Serveer direct met de rest van de sla en salsa er apart bij.

V.WORKX

Menu dag 4			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Smoothie	1 banaan 200 g bosbessen en frambozen 250 ml magere melk 150 g magere yoghurt	85	3	1	11	3
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Rijstwafel zonder zout met Huttekase	2 stuks	72	1,2	0,6	11,8	3,2
	Groene thee		1	0,2	0,2	7,4	5,6
Lunch	5 volkoren crackers		180	2	0,5	32	5,5
	AH, halvarine bewust light	2 crackers	38	4,2	0,9	0	0
	Kipfilet met komkommer of tomaat		19	0,6	0,2	0,6	2,6
	Rookvlees met augurkje, tomaat of komkommer		17	0,4	0,2	0,1	3,4
	Achterham met mosterd		24	1,1	0,3	0,5	2,9
	Pure hagelslag		67	2,3	1,3	10,2	0,9
	Jam light		24	0	0	5,5	0,1
	Groene thee		1	0,2	0,2	7,4	5,6
Tussendoor	Druiven	125gr, trosje	95	0,5	0,1	21,1	0,6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
5 uurtje	Rijstwafel zonder zout met Huttekase	2 stuks	72	1,2	0,6	11,8	3,2
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Asperge tagliatelle met warm gerookte zalm en ei	zie recept	550	31	6	38	28
	Arla Skyr vruchtenyoghurt	1 schaaltje yoghurt vruchten (mager, 115 gr)	90	0	0	10	11
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds							
	Protein Yoghurt		134	0,6	0,4	12,8	20
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1476	48,5	12,5	180,4	96,2
			98%	147%	125%	96%	71%

Asperge Tagliatelle

voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

20 g verse platte peterselie
25 g verse bieslook
1 citroen (schoongeboend)
4 el traditionele olijfolie
350 g groene asperges
350 g verse witte asperges
4 middelgrote eieren
250 g verse tagliatelle
250 g warmgerookte zalmstukken

_____ Bereiding _____

Snijd de peterselie en de bieslook heel fijn. Rasp de gele schil van de citroen. Meng de kruiden en de citroenrasp met de olie. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd de onderste 2 cm van de groene asperges en schaaf ze met een aspergeschiller (of dunschiller) in de lengte in lange linten. Snijd de onderste 2 cm van de witte asperges en schil ze rondom met de aspergeschiller (of dunschiller). Snijd er vervolgens lange linten van. Kook de eieren 5 min. in kokend water. Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
Breng een ruime pan water aan de kook en kook hierin de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de laatste 2 min. de aspergelinten toe. Giet af en laat uitlekken. Doe de tagliatelle met de asperges terug in de pan en meng er van het vuur af de kruidenolie door. Verdeel de zalm in grove stukken. Halveer de eieren. Verdeel de tagliatelle over de borden, verdeel de zalm erover en leg op elk bord een half ei.

V.WORKX

Menu dag 5			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Smoothie	zie recept	265	5	2	42	10
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	1 plak ontbijtkoek		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
Lunch	4 volkoren crackers		144	1,6	0,4	25,6	4,4
	Filet American	2 crackers	38	1,2	0,4	1,2	5,2
	Appelstroop		56	0	0	13,6	0,4
	Hummus met komkommer	1 cracker	64	5,2	0,7	2,2	1,5
	Gember en citroen thee		1	0	0	0,1	0,3
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Rijstwafel met Huttekase		63	0,8	0,3	11,6	2,1
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Frietjes bakje 150gr		462	22	5,5	57,2	6,7
	Kroket		177	10,8	3,7	13,7	5,8
	Calve, mayonaise licht en romig	1 el, 10 gr	28	2,7	0,2	0,9	0
	Wijn	2 kleine glazen	134	0	0	1,2	0,2
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1531	49,7	13,3	190,5	38,4
			102%	151%	166%	102%	28%

Smoothie

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

2 stuks bananen
12 stuks aardbeien
300 ml halfvolle yoghurt
4 el havermout
1 el sesamzaad

_____ Bereiding _____

Doe de halfvolle yoghurt, banaan, aardbeien en havermout in de blender en pureer 30 sec. tot een gladde smoothie. Pulseer er heel kort het geroosterd sesamzaad door.

V.WORKX

Menu dag 6			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Smoothie	zie recept dag 6	265	5	2	42	10
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
Lunch	Havermout pannenkoekjes	zie recept	450	16	4	60	14
	Groente thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Rijstwafel zonder zout	1 stuk rijstwafel, naturel zonder zout	27	0,2	0	6,1	6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Courgetti met tonijn	Courgette spaghetti 300gr 2 tomaten 1/4 rode ui half blik tonijn uit olijfolie olijfolie pecorino kaas	420	11	4	16,8	28
	Arla Skyr vruchtenyoghurt	1 schaaltje yoghurt vruchten (mager, 115 gr)	90	0	0	10	11
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Groene thee of water		1	0	0	0	0
	Tonijnsalade	Tonijn uit water met ketchup, 1 el mayonaise licht en romig en peper	168	1,3	0,5	6	32,8
	Toastjes	5 stuks	57	0,4	0,1	11,2	1,8
	7 up light		5	0	0	0	0
TOTAAL			1489	33,9	10,6	152,4	104,5
			99%	103%	106%	81%	77%

Havermout Pannenkoekjes

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

75 gram havermout
2 rijpe bananen
mespunt kaneel
2 theelepels bakpoeder
2 eieren
3 - 4 eetlepels halfvolle melk
2 eetlepels vloeibare margarine
200 gram fruit, bijv. aardbeien, bessen, frambozen

_____ Bereiding _____

Doe de havermout in een hoge kom en mix met de staafmixer de vlokken klein.
Voeg de bananen in stukken toe en pureer dit met de staafmixer.
Voeg wat kaneel, het bakpoeder en de eieren toe en pureer kort met de staafmixer. Voeg wat melk toe tot er een dik beslag is ontstaan.
Verwarm een beetje margarine in een koekenpan met een anti aanbak bodem. Schep 4 hoopjes van het beslag in de pan en strijk een beetje glad. Bak de pannenkoekjes in ca. 6 minuten aan beide zijden gaar en bruin.
Bak de rest van het beslag.
Was het fruit en laat het goed uitlekken.
Verdeel de pannenkoekjes over 4 borden en schep het fruit er op.

Courgetti met tonijn

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

Courgette spaghetti 600gr
4 tomaten
2 teentjes knoflook
halve rode ui
1 blik tonijn uit olijfolie
olijfolie
pecorino kaas
peper en zout
paar takjes verse oregano (of 1/2 theelepel gedroogde kruiden),

_____ Bereiding _____

Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflooktenen en pers deze uit. Was de tomaten, verwijder de zaadjes, en snijd in blokjes. Open het blikje tonijn en giet slechts een deel van de olie af.

Verhit een scheutje olie in de wokpan, en bak hierin de ui en knoflook op middelhoog vuur, todat deze glazig zijn. Voeg de tomatenblokjes toe en roer goed door. Het zal een beetje gaan pruttelen, maar blijf roeren om aanbranden te voorkomen. Giet de tonijn + een beetje olie uit het blik erbij, en roer nog een keer goed om. Voeg de courgetti toe en blijf roeren (lekker wokken!) totdat de courgette zacht wordt, maar niet tot pap koken.

Breng de courgetti op smaak met peper, zout en de oregano, roer nog een laatste keer door en serveer er eventueel een beetje geraspte Pecorino bovenop.

V.WORKX

Menu dag 7 Sinner Sunday			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Protein AH	200gr	136	0,6	0,4	13	10
	Ongebrande noten	25 gr	162	13,8	1,9	3,4	5,4
	Cappuccino	3 kopjes	10	0,3	0,3	0,5	0,3
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Rijstwafel zonder zout met Huttekase	2 stuks	72	1,2	0,6	11,8	3,2
	Mandarijnen	2 stuks	54	0,2	0	11,8	0,8
	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	Pannenkoekrolletjes	zie recept	205	8	0	30	3
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	Rijstwafel met Huttekase		63	0,8	0,3	11,6	2,1
5 uurtje	Ongebrande noten gemengd	25 gr	162	13,8	1,8	3,4	5,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Visfilet in kruidensaus	(zie recept)	460	5	1	60	40
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Groene thee of water		1	0	0	0	0
	Chips oven baked	50 g	220	6,5	0,7	36	3
TOTAAL			1552	50,2	7	181,7	73,8
			86%	126%	70%	81%	55%

Pannenkoek rolletjes

voor 1 persoon

_____ Ingrediënten _____

1 meergranenpannenkoek (ambachtelijk, pak 8 stuks)
½ el appelstroop
½ el gedroogd fruit cranberry/ abrikoos/ mango (zak 5 zakjes)

_____ Bereiding _____

Verwarm de pannenkoek 30 sec. op de hoogste stand (1000 watt) in de magnetron.
Bestrijk de pannenkoek met de appelstroop, verdeel het gedroogde fruit erover en rol op. Snijd de rol in 6 plakjes van 2 cm dik. Serveer direct of prik de stukjes aan een prikker en neem mee als picknickgerecht of geef mee als pauzesnack in de broodtrommel.

Tip:
U kunt dit gerecht 3 uur van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast.

Visfilet in kruidensaus

voor 2 persoon

_____ Ingrediënten _____

1 ui
1 kleine peper
1 groene paprika
½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel olie
1 blik tomatenblokjes zonder zout
2 stukken visfilet (bijv. koolvis)
4 takjes koriander
350 gr krieltjes
250 gr doperwtjes

_____ Bereiding _____

Maak de ui, peper en paprika schoon.
Snijd de ui in snippers, de peper in reepjes en de paprika in blokjes.
Fruit de ui en de peper met de koriander en de komijn in de olie glazig.

Voeg de paprika en de tomaten toe en laat de saus 10 minuten pruttelen.
Leg de vis in de saus en laat de vis hierin in 10 minuten gaar worden.
Knip de koriander klein en strooi het over de saus.

Bereid de doperwtjes en krieltjes volgens de verpakking

IT'S NOT
A DIET

IT'S CALLED
EATING HEALTHY.

V.WORKX
Weekmenu
lekker én gezond eten

Week 3

#Energy#Sleep#Well#Smile
Vol energie starten we aan week 3, de weekmenu's beginnen langzaam als eigen te voelen! Topper!

TIP: OWNEE,... JE GAAT UIT ETEN. VOORAF; ALLEEN WAT BROOD, GEEN VOORGERECHT, HOOFDGERECHT; VRAAG DE SAUS APART ZODAT JE ZELF KAN DOSEREN, LIEFST RIJST ERBIJ ANDERS FRIETJES/AARDAPPELS ZONDER SAUS. DESSERT; SLA JE OVER, JE NEEMT EEN KOPJE KOFFIE/THEE MET EEN BONBON OFNIET.....;)

MINDER SNOEPEN

Gebak of koek bij de koffie, toastjes met Franse kaas tussendoor, chips of zoutjes bij de film, enzovoorts. Het levert veel op voor je gezondheid als je snoep en snacks vaker vervangt door bijvoorbeeld snackgroente, fruit en volkorenbrood. Begin bijvoorbeeld met het maken van 1 goed voornemen, zoals "als ik een film kijk, dan maak ik een groente- of fruitschoteltje." Of "Als ik trek krijg tussendoor, dan neem ik een volkoren boterham."

VIS EN SPINAZIE KUN JE PRIMA SAMEN ETEN FEIT

Er is jarenlang gewaarschuwd voor de combinatie vis en nitraatrijke bladgroente zoals spinazie. Inmiddels blijkt dat het onderzoek waar dit op gebaseerd was, niet klopte. Daarom heeft het Voedingscentrum het advies onlangs ingetrokken.

Oefeningen voor thuis week 3

HIIT training
Een makkelijke manier om te bewegen is de HIIT training oftewel een High Intensive Interval training. Deze work-out kun je thuis uitvoeren. Geen excuses meer, maar lekker werken aan een fit lichaam!

Pak de timer op je telefoon of download de TABATA app.
Stel de timer in op 20 sec. en 10 sec. rust. De volgende oefeningen ga je uitvoeren

1. Lunge afwisselen (L/R) naar voren
2. Plank
3. Hakken bil, snel (L/R) afwisselen
4. Brede Squat
5. Brug, op je rug, knieën gebogen, voeten op de grond en breng je heupen omhoog

Herhaal dit 3x

Kijk de filmpjes van de thuis oefeningen op mijn website, facebook of instagram

V.WORKX

Menu dag 1			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Magere franse yoghurt	200 ml	106	0,4	0,4	9	19
	1/2 appel		30	0,2	0	13	0,2
	100 gr blauwe bessen		52	0	0	11	0,7
	Honing	1 el	64	0	0	16	0
	Gember en citroen thee		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Rijstwafel met pindakaas light		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Groene thee of water		1	0	0	0,1	0,3
Lunch	AH Sla & druif appel rode biet		87	0,2	0	17	2
	Gekookt ei		64	4,4	1,5	0	6,2
	Groene thee of water		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Rijstwafel met pindakaas light		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Groene thee of water		1	0	0	0,1	0,3
Avondeten	Pastasalade met Gandaham en perzik	(zie recept)	420	16	4	52	17
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
s avonds	Protein AH	200gr	136	0,6	0,4	13	10
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
TOTAAL			1151	22,6	6,5	173,4	58,7
			77%	68%	65%	92%	43%

Pastasalade met Gandaham en perzik

voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

250 g penne
150 g gandaham
2 perziken
2 el witte balsamicoazijn
4 el olijfolie extra vierge
1 el vloeibare honing
1 tl Franse mosterd
75 g waterkers (of veldsla)

_____ Bereiding _____

Kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar. Doe de pasta over in een vergiet en spoel meteen af met koud water. Snijd de ham in de lengte door. Was of pel de perziken, halveer ze en verwijder de pit. Snijd elke perzik in 8 partjes. Doe de azijn met de olie, honing en mosterd in een afsluitbare pot of fles en schud tot een dressing. Breng op smaak met (versgemalen) peper en zout.
Schep de perzikpartjes met de ham door de afgekoelde en uitgelekte penne. Meng ⅔ van de dressing erdoor. Bewaar de salade afgedekt in de koelkast en de rest van de dressing op kamertemperatuur. Meng de rest van de dressing door de pastasalade en hussel de waterkers erdoor.
Bereidingstip:
Bestrijk de perzikpartjes dun met een beetje olijfolie en rooster ze kort op de barbecue voor je ze door de salade schept. Dat versterkt de zoete smaak.

V.WORKX

Menu dag 2			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	1 volkoren boterham huttenkase en komkommer		100	1,6	0,6	14,2	6,1
	1 volkoren boterham filet american en komkommer		130	4,6	0,9	14,3	6,7
	Verse gember en citroen thee		1	0	0	0	0
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Appel	1 stuk	81	0,3	0	17,6	0,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	1 volkoren cracker met ossenworst en sambal		63	1,8	0,7	7,2	3,9
	1 volkoren boterham huttenkase en komkommer		100	1,6	0,6	14,2	6,1
	Rijstwafel met pindakaas light		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Gekookt eitje		64	4,4	1,5	0	6,2
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Divers Fruit	100 gr	81	0,3	0	17,6	0,4
5 uurtje	Soepstengel zeezout 3x		75	1,5	0	12,6	0,21
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Wokki	(zie recept)	594	26	6	59	31
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
s Avonds	Kipfilet	30 g	38	1,2	0,4	1,2	5,2
	Augurk	50 g	31	0	0	1	0,6
	Soepstengel zeezout 3x		75	1,5	0	12,6	0,21
	Groente thee		1	0	0	0	0
TOTAAL			1534	39	9,3	164,3	56,32
			102%	118%	93%	88%	42%

Wokki

voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

1 zak woknoedels (248 g)
1 grote paksoi
3 eetlepels zonnebloemolie
400 g nasivlees
1 schaal wok & fruit (ananas en appel (475 g))
3 eetlepels ketjap manis

_____ Bereiding _____

Woknoedels koken volgens aanwijzingen op verpakking. Paksoi in repen snijden. In wok olie verhitten en vlees in ca. 5 min. bruinbakken. Wokgroenten en wit van paksoi toevoegen en 3 min. meebakken. Wokfruit en groenvan paksoi 2 min. meebakken. Saus (uit schaal) en ketjap erdoor scheppen en nog 2 min. verwarmen. Warme noedels over 4 bordenverdelen. Wokfruitmengsel erop scheppen en bestrooien met cashewnoten (uit schaal).

Menu dag 3			kcal	vet	verz. vet	koolhydraten	eiwit
Ontbijt	Vriezer Smoothie mix (aardbei, banaan)		66	0,1	0	13,5	1,1
	Volkoren cracker met hageslag puur en ah light		124	4,8	1,9	17,2	2
	Volkoren cracker filet american		74	3,2	0,7	7,5	3,2
	Gember en citroen thee		1	0	0	0,1	0,3
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Divers fruit	1 stuk	110	0,5	0,1	15	1
	Groene thee		1	0	0	0	0
Lunch	2 sneden volkoren brood	hummus, rucola en cherrytomaatjes	291	12	1,8	31,7	10,8
	Groene thee		1	0	0	0	0
Tussendoor	Protein AH	200gr	136	0,6	0,4	13	10
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
5 uurtje	Appel	1 stuk	81	0,3	0	17,6	0,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Frisse Quinoasalade met zalm	zie recept	379,5	27,275	4,275	18,15	14,125
	Schaaltje vruchtenyoghurt	1 schaaltje yoghurt vruchten (mager, 115 gr)	84	0	0	21,2	4,5
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1354,5	48,775	12,175	155,15	48,025
			90%	148%	122%	83%	36%

Quinoa met zalm

voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

275 g quinoa
2 eieren
2 el citroensap
3 el olijfolie
1 avocado
75 g jonge bladsla
100 g spinazie
1 rode of gele paprika
100 g gerookte zalm
165 g groene knoflookolijven
1 snufje zout
1 snufje

_____ Bereiding _____

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de eieren in 7 min. hard. Giet de quinoa af en spreid op een schaal uit om af te koelen. Pel de eieren en snijd ze in partjes.
Meng de quinoa met het citroensap en de olijfolie. Halveer de avocado, wip de pit eruit en verwijder de schil. Snijd het avocadovlees in blokjes.
Schep de sla, de spinazie, de paprika en de olijven door de quinoa. Voeg de zalmreepjes en de avocado toe en schep voorzichtig om.
Breng de salade op smaak met zout en peper en verdeel over de borden.

V.WORKX

Menu dag 4			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Vriezer Smoothie mix (aardbei, banaan)		66	0,1	0	13,5	1,1
	Volkoren cracker met hageslag puur en ah light		124	4,8	1,9	17,2	2
	Volkoren cracker filet american		74	3,2	0,7	7,5	3,2
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Appel	1 stuk	81	0,3	0	17,6	0,4
	Groene thee		1	0,2	0,2	7,4	5,6
Lunch	AH Sla cherry tomaat komkommer & wortel		51	0,9	0	6	2,4
	Rijstwafel met Huttenkase en komkommer		63	0,8	0,3	11,6	2,1
	Eierkoek, boter met aardbeien	kleine eierkoek/ 2x	122	3,8	1	46,2	4,6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	1 handsinaasappel	1 stuk	66	1,3	0,1	10,3	1
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
5 uurtje	1 plak ontbijtkoek		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Pannenkoek gevuld	zie recept	515	15	4	60	30
	Arla Skyr vruchtenyoghurt	1 schaaltje yoghurt vruchten (mager, 115 gr)	90	0	0	10	11
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	1 plak ontbijtkoek		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1445	31,2	8,4	249,3	65,8
			96%	95%	84%	133%	49%

Pannenkoek gevuld

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

250 gram volkorenmeel
2 eieren
500 ml halfvolle melk
4 eetlepels olie
stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)
½ rode peper
2 (rode) uien
800 gram paksoi
250 gram hamlap
2 eetlepels sojasaus of ketjap manis
limoen- of citroensap

_____ Bereiding _____

Doe het volkorenmeel, de eieren en de helft van de melk in een kom en meng met de garde of met de mixer tot een glad beslag. Meng er de resterende melk door.
Verhit een beetje olie in een koekenpan. Schep een dun laagje beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag gelijkmatig over de bodem kan uitlopen. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is (tot er gaatjes ontstaan). Keer met behulp van een pannenkoekmes de pannenkoek om en bak deze nog ongeveer een minuut tot die kant mooi is gekleurd.
Houd de pannenkoeken warm op een bord op een pan met heet water of warm ze later op in de magnetron.
Schil het stukje gember en rasp het grof.
Snijd de Spaanse peper in smalle ringetjes.
Maak de uien en de paksoi schoon. Snijd de uien in snippers en de paksoi in repen.
Snijd het vlees in smalle reepjes.
Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak het vlees hierin bruin.
Fruit de ui, de peper en de gember mee.
Voeg de paksoi toe en roerbak de groente in enkele minuten gaar.
Maak het geheel op smaak met de sojasaus en een beetje limoen- of citroensap. Vul hiermee de pannenkoeken en rol ze op.

V.WORKX

Menu dag 5			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Alpro Soya Yoghurt met vruchten	150	110	3	0,5	14,4	5,6
	1/2 appel		30	0,2	0	13	0,2
	100 gr blauwe bessen		52	0	0	11	0,7
	Honing	1 el	64	0	0	16	0
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Eierkoek, boter met aardbeien	kleine eierkoek/ 1x	61	1,9	0,5	23,1	2,3
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	1 volkoren cracker met ossenworst en sambal		63	1,8	0,7	7,2	3,9
	1 volkoren boterham huttenkase en komkommer		100	1,6	0,6	14,2	6,1
	Rijstwafel met pindakaas light		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Gekookt eitje		64	4,4	1,5	0	6,2
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	1 gekookt ei		64	4,4	1,5	0	6,2
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Huzarensalade	zie recept	222,5	15,65	1,7	10,1	6,15
	Stokbrood	volkoren 50gr	117	1,2	0,2	19,5	5,6
	Tomatensalade	zie recept	165	13	4	6	6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s' Avonds	Wasa original crisp	3 stuks	102	0,6	0,1	18	3,3
	Filet American		108	8,5	1,8	1,3	6,4
TOTAAL			1422	56,65	13,2	174,9	60,15
			95%	172%	132%	93%	45%

Huzarensalade

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

1/2 bloemkool
100 gram cornedbeef
1/2 ui
2 augurken
2 kleine el mayonaise met yoghurt
kappertjes

_____ Bereiding _____

Snijd de bloemkool is roosjes en kook ze gaar.
Giet de bloemkool af en laat de roosjes goed uitlekken en afkoelen in een vergiet (min. 15 minuten)
Prak de bloemkool fijn als deze volledig is afgekoeld.
Doe de bloemkool in een theedoek en wring deze goed uit, zodat alle vocht eruit is.
Doe de mayonaise bij de bloemkool en mix goed door elkaar tot er een puree ontstaat.
Snijd de ui, augurken en cornedbeef in kleine stukjes en doe ze samen met de kappertjes door de puree.
Roer goed door elkaar.

Tomatensalade

voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

5 trostomaten
1 rode uien
3 el groene olijven zonder pit
2 el olijfolie extra vierge
15 g verse basilicum (bakje)
100 g witte kaasblokjes

_____ Bereiding _____

Snijd de tomaten in partjes, en de uien in ringen. Doe de tomaten, uien en de olijven in een schaal. Voeg de olie toe. Pluk de blaadjes van het basilicum en scheur in stukjes. Meng met de tomaten en breng op smaak met peper en zout. Verbrokkel de kaas erover.

Bereidingstip:
De salade wordt nog lekkerder als het 3 uur van tevoren wordt gemaakt. Bewaar afgedekt op een koele plek, maar buiten de koelkast.

V.WORKX

Menu dag 6			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Havermout pap	zie recept	195	5	1	31	4
	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Rijstwafel zonder zout met Huttekase en komkommer	2 stuks	72	1,2	0,6	11,8	3,2
	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	Tosti	2 volkoren boterhammen met kipfilet, ham en salami (2 plakjes)	370	10	7	37	8
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	1 plak ontbijtkoek		92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Restjes Wrap		365	19	2	30	18
	Arla Skyr vruchtenyoghurt	1 schaaltje yoghurt vruchten (mager, 115 gr)	90	0	0	10	11
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Bruisende framboosgember prosecco	1 glas	99	0	0	2	1
TOTAAL			1290	35,6	10,7	142,9	46,7
			72%	89%	134%	64%	35%

Havermoutpap

voor 1 persoon

_____ Ingrediënten _____

¼ liter amandelmelk
25 g havermout
¼ tl gemalen kaneel
½ appel
300 ml halfvolle yoghurt
4 el havermout
1 el sesamzaad

_____ Bereiding _____

Breng de amandelmelk aan de kook. Roer de havermout en kaneel erdoor en laat 2 min. op laag vuur koken. Haal van het vuur en laat 5 min. staan. Breng event. op smaak met suiker of honing.
Snijd ondertussen de appel in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Garneer de havermoutpap met de appel en kaneel.

Restjes Wrap

voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

1 limoen
6 el mayonaise
1 eetrijpe mango **/ mag ook lekker ander fruit zijn**
½ bosje radijs/ **alle groente die je nog over hebt**
15 g verse munt (alleen de blaadjes)
15 g verse basilicum (alleen de blaadjes)
6 tortillawraps
300 g gegaarde kipfilet (schaal à 150 g)

_____ Bereiding _____

Rasp de groene schil van de limoen en pers 1 helft van de vrucht uit. Meng de mayonaise met het limoenrasp, 1 el limoensap, peper en eventueel zout. Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd in blokjes. Snijd de radijsjes in plakjes en de munt en het basilicum in reepjes.
Besmeer de wraps met de limoen mayonaise en verdeel er achtereenvolgens de kip, mango, radijs en kruiden over. Rol op en halveer.

V.WORKX

Menu dag 7 Sinner Sunday			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Smoothie	70 g aardbeien 2 perssinaasappels 70 g bramen (diepvries) 125 ml vanilleyoghurt	220	3	0	35	7
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Snoepgroente		50	0	0	6	0,8
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	2 boterhammen met gebakken ei	**mag nog groente bij als je wilt**	384	19,2	5,9	28,2	22,2
			90	0,6	0	16	1,6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	Slanke aardbeien milkshake	zie recept	17	0	0	21,2	4,5
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Vegan Pulled Pork BBQ	zie recept	338	7,05	2,05	45,75	9,65
	Coleslaw		205	3,8	0,5	26,7	8,85
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Bruisende framboosgember prosecco	2 glazen	198	0	0	4	2
TOTAAL			1508	33,65	8,45	183,05	57,2
			84%	84%	85%	81%	42%

Slanke aardbeien milkshake

1 persoon

_____ Ingrediënten _____

250 gr aardbeien doormidden gesneden, ingevroren
250 ml magere melk
50 gr magere vanille yoghurt

Optioneel
Een beetje water om de milkshake te verdunnen

_____ Bereiding _____

Doe de 250 gr aardbeien samen met 250 ml magere melk en 50 gr magere vanille yoghurt in de blender.
Mocht de melk niet voldoende zijn, doe er dan een klein beetje water bij om de milkshake te verdunnen.

Klaar is je heerlijke slankie milkshake!!

Vegan Pulled Pork BBQ

voor 2 personen, 1 uur bereidingstijd

_____ Ingrediënten _____

2 blikken jackfruit op water (bij de toko)
1 el. olijfolie
1 ui, in ringen
2 teentjes verse knoflook, uitgeperst
Snuf chili poeder
1 tl. smoked paprikapoeder
1 el. liquid smoke
Flesje suikervrije BBQ saus (ik gebruikte Bionova van Ekoplaza)
Snuf zout
1 el. tijm
2 volkoren pita broodjes / of ander broodje

Voor de coleslaw
1 pot kikkererwten (400gr.)
200 gram gesneden witte kool
1 appel, in kleine blokjes gesneden
150 gram baby spinazie
Handje rozijnen
10 gram verse platte peterselie, fijngehakt
Peper en zout

Saus voor coleslaw
175 gram Alpro sojayoghurt ongezoet
1 el. mosterd mild

Bereiding

_____ Bereiding _____

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Giet de blikken jackfruit af, snijd de harde ‘kern’ van de onderkant af en verwijder eventuele zaden. Spoel af met koud water in een zeef.
Pluk de jackfruit goed uit elkaar, zodat het een pulled pork uitstraling krijgt. Doe het vervolgens in een ovenschaal.

Voeg de chilipoeder, liquid smoke, half flesje BBQ saus, smoked paprikapoeder, tijm, knoflook, zout en olijfolie toe en roer goed met je handen door elkaar, zodat alle kruiden goed worden opgenomen. Laat dit 15 min. staan.

Zet de schaal pulled jackfruit in de oven voor 20 minuten.
Bak ondertussen de uienringen fruitig. Zet opzij.

Maak de coleslaw: pak een grote slakom en doe de spinazie, witte kool, kikkererwten, rozijnen, appel en peterselie bij elkaar.
Maak de saus voor de coleslaw: doe de sojayoghurt, de mosterd, peper, zout en appelciderazijn in een bakje en meng goed door elkaar.
Giet de saus over de salade en roer goed door elkaar, breng op smaak met peper en zout. Zet in de koelkast.

Haal de pulled jackfruit na 20 minuten uit de oven en zet opzij.
Snijd de pitabroodjes open en bak in een broodrooster tot ze goudbruin zijn.

Vul daarna de pita’s met een klein beetje coleslawmengsel en stop lekker vol met de pulled ‘pork’. Top af met gebakken ui en eventueel wat extra BBQ saus.
Serveer met coleslaw en vers stokbrood.

V.WORKX

Weekmenu

lekker én gezond eten

Week 4

#burnfatburn#fitforthefurther
Je krijgt meer energie en je lichaam verandert positief.

TIP: PROBEER AL EEN BEETJE TE VARIËREN MET JE TUSSENDOORTJES. KIJK WEL GOED NAAR HET AANTAL KCAL.

TARWE IS EVEN GOED ALS SPELT FEIT

Speltbrood is hip omdat het gezonder zou zijn. Het verschil tussen spelt en tarwe is echter maar klein. Speltbrood bevat ook gewoon gluten, dus wie dit wil vermijden heeft hier niks aan. Wel verdragen sommige mensen spelt beter dan tarwe. Let dan wel op dat het product 100% spelt is, en er niet alsnog tarwe bij zit.

'MET SPIERPIJN KUN JE BETER RUST NEMEN'

Rustig bewegen helpt juist tegen spierpijn, omdat dit de doorbloeding verbetert en daarmee het herstel van de spieren. Als je weinig beweegt, duurt de spierpijn juist langer. Gewone spierpijn, de zeurende pijn die ontstaat als je je spieren op een ongewone wijze hebt belast, gaat meestal binnen enkele dagen vanzelf over. Probeer regelmatig te blijven bewegen zonder dat je spieren overbelast raken.

Oefeningen voor thuis week 4

HIIT training
Een makkelijke manier om te bewegen is de HIIT training oftewel een High Intensive Interval training. Deze work-out kun je thuis uitvoeren. Geen excuses meer, maar lekker werken aan een fit lichaam!

Pak de timer op je telefoon of download de TABATA app.
Stel de timer in op 20 sec. en 10 sec. rust. De volgende oefeningen ga je uitvoeren

1. Lunge schuin achter, afwisselen (L/R)

2. Plank en tik je schouders om en om aan

3. Jumping Jacks

4. Squat op heupbreedte en kom omhoog op je tenen

5. Sit-ups

Herhaal dit 3x

Kijk de filmpjes van de thuis oefeningen op mijn website, facebook of instagram

V.WORKX

Menu dag 1			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt met voorbereiding	Overnight breakfast	**zie recept**	317	7,53	2	47,7	10,88
	Gember en citroen thee		1	0	0	0	0
	Gember en citroen thee		1	0	0	0,1	0,3
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Mandarijn (1 stuk)		27	0,1	0	5,9	0,4
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
Lunch	2 volkoren boterhammen		164	1,6	0,3	27,3	7,8
	Kipfilet met komkommer	2 boterhammen	38	1,2	0,4	1,2	5,2
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Ontbijtkoek		92	0,4	0,1	20,8	0,9
	Groene thee		1	0	0	0,1	0,3
5 uurtje	Appel	1 stuk	81	0,3	0	17,6	0,4
Avondeten	Tomaten gehakt saus	(zie recept)	386	24	5	12,4	27,85
	Pasta	2 opscheplepels	128	0,8	0,1	24,9	4,7
	Magere vruchten yoghurt / optimel	100 ml	53	0,2	0,2	7,4	4,6
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
s avonds	Snack/ choco vanille protein balls	per stuk	138	11,21	3	11,99	5,06
	Thee	1 per dag	1	0	0	0	0,3
TOTAAL			1432	47,3	11,1	177,9	70,2
			95%	143%	139%	95%	52%

Overnight breakfast

voor 1 persoon

_____ Ingrediënten _____

40 gr havervlokken
100 ml amandelmelk
sap van ee n1/2 citroen
vers fruit naar keuze

_____ Bereiding _____

Doe de havervlokken in een kom of glazen pot
Voeg de melk toe en roer even door
Dek af en zet een nacht in de koelkast zodat het kan weken
Meng de volgende dag het citroensap erdoor en roer alles nog een keer goed door
Serveer met blauwe bessen of ander vers fruit

Tomaten gehakt saus

voor 4 personen

_____ Ingrediënten _____

20 gr boter
20 gr olijfolie
2 uien
2 teentjes knoflook
500 gr mager rundergehakt
1 kilo goede rijpe tomaten
handje verse basilicum
50 gr tomatenpuree
peper en zout
extra groente (optioneel)

_____ Bereiding _____

Verwarm in een flinke pan de boter en olijfolie. Voeg de ui en knoflook toe en bak ze even op laag vuur. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg de tomten en basilicum toe, zet het vuur iets hoger en laat het geheel doorpruttelen. Roer goed door totdat alle tomaten zacht worden. Druk terwijl je aan het roeren bent de tomaten zachtjes aan met een lepel, zodat ze uit elkaar vallen.

Voeg de tomatenpuree toe en roer die erdoorheen. Laat zachtjes doorkoken. Voeg peper en zout naar smaak toe.

Vul de basis tomaten gehaktsaus eventueel aan met gebakken groente zoals; wortels, courgette, paprika etc.

Snack; choco vanille balls

voor 19 balletjes

_____ Ingrediënten _____

200 gr dadels zonder pit
50 gr rozijnen
50 g gepelde pistachenoten
150 g amandelen
50 gr gesmolten kokosolie
1 el rauwe cacaopoeder
1 tl vanillepoeder
een snufje zout

_____ Bereiding _____

Doe alle ingredienten in een keukenmachine en meng tot een deegachtige massa. Maak balletjes van 2 tot 3 centimeter. Je kunt ze direct opeten of nog even (een tot twee uur) op laten stijven in de koelkast.

V.WORKX

Menu dag 2			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt met voorbereiding	Overnight breakfast	zie recept vorige dag	317,1	7,53	2	47,7	10,88
	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Mandarijn (1 stuk)		27	0,1	0	5,9	0,4
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Snack/ choco vanille protein balls	per stuk	137,7	11,21	3	11,99	5,06
Lunch	2 volkoren boterhammen		164	1,6	0,3	27,3	7,8
	Halvarine, Becel light	1 boterham	17	1,8	0,4	0,2	0,1
	Rosbief met peper		23	0,8	0,3	0	4,1
	Rookvlees met twee plakes augurk	1 boterham	16	0,3	0,1	0,1	3,3
	Groene thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	1 plak ontbijtkoek	zonder boter	92	0,4	0,1	20,9	0,9
	Mandarijn (1 stuk)		27	0,1	0	5,9	0,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Courgette spaghetti creamcheese		293,3	14,48	6	13,57	25,64
	Magere yoghurt, optimel	100 ml	53	0,2	0,2	7,4	5,6
	Koffie en/of thee		1	0	0	0,1	0,3
s avonds	gekookt ei met 2 plakjes rookvlees	1 per dag	196	5	1,6	0,1	12,8
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1371 91%	35,99 109%	12 150%	93,96 50%	67,9 50%

Courgette spaghetti

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

1 courgette
1 rode ui
1 teentje knoflook
200 gr gerookte kip
1 bosui
1 pakje cream cheese (philadelphia light)
peper en zout

_____ Bereiding _____

Gebruik een spiroili (rasp) om spaghetti van je courgette te maken of schaaf met een kaasschaaf dunne plakken van de courgette.
Fruit de rode ui en knoflook in een pan.
Voeg de gerookte kip en bosui toe en roer rustig door. Breng op smaak met peper en zout.
Bak in een andere pan de courgettespaghetti kort aan.
Serveer de courgettespaghetti met de creamcheesesaus.

V.WORKX

Menu dag 3			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Krentenbol		134	1,3	0,4	25,5	4,2
	Skyrr bosvruchten	100 gr	85	0	0	7	12
	Havermout	3 el	56	1,1	0,2	9,1	1,9
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Cappuccino	1 kopje op je werk	93	3,8	2,5	11,3	3,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Rijstwafel	1 stuk rijstwafel	27	0,2	0	5,7	0,5
Lunch	2 volkoren boterhammen		164	1,6	0,3	27,3	7,8
	Halvarine, Becel light	1 boterham	17	1,8	0,4	0,2	0,1
	Rookvlees met augurk		16	0,3	0,1	0,1	3,3
	Rosbief met peper		23	0,8	0,3	0	4,1
	Groene thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	2 mandarijnen		54	0,2	0	11,8	0,8
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
5 uurtje	Evergreen	2 stuks	163	3,6	0,3	28,6	2,7
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten							
	Rode kool stamppot	2 personen 300 gr rode kool 450 gr aardappelpuree (kan zelf maken met 500gr aardappelen en 200 ml magere melk GEEN BOTER)	130	5	1,8	0,2	21,1
	Gekookt ei	1 stuk	64	4,4	1,5	0	6,2
	Kipfilet met	gebakken, 100 gr	158	3,8	1,4	0	30,9
	gebakken champignons + ui	100 gr	54	4,1	1,4	0,5	2,6
	Magere yoghurt	100 ml	53	0,2	0,2	7,4	5,6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds							
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1299 87%	32,2 98%	10,8 135%	135 72%	108 80%

V.WORKX

Menu dag 4			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt thuis	Avocado mango smoothie	zie recept	352	12,94	3	19.89	29,17
	Gember citroen thee		1	0	0	0	0
Tussendoor	Krentenbol		134	1,3	0,4	25,5	4,2
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Lunch	2 volkoren boterhammen		164	1,6	0,3	27,3	7,8
	Halvarine, Becel light	1 boterham	17	1,8	0,4	0,2	0,1
	Kipfilet met komkommer	2 boterhammen	38	1,2	0,4	1,2	5,2
	Groene thee		1	0	0	0,1	0,3
Tussendoor	2 mandarijnen		54	0,2	0	11,8	0,8
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
5 uurtje	Evergreen	2 stuks	163	3,6	0,3	28,6	2,7
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Gepofte zoete aardappel	(zie recept)	280	10,57	3	34,89	12,05
	Magere yoghurt	100 ml	53	0,2	0,2	7,4	5,6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds na het sporten							
	Weight Care Snackreep		71	2,2	1,1	6,2	5,4
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
TOTAAL			1332	35,61	9,1	143,2	73,32
			89%	108%	114%	76%	54%

Avocado mango smoothie

voor 2 persoon

_____ Ingrediënten _____

1/2 avocado
1 mango
60 gr blauwe bessen
200 gr magere vanille kwark
200 ml amandelmelk

_____ Bereiding _____

mix de ingredienten in een blender en verdeel over 2 glazen.

Gepofte zoete aardappel

voor 2 persoon

_____ Ingrediënten _____

2 kleine zoete aardappels
1/2 rode peper
olie
200 gr spinazie
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 tl knoflookpeper
100 gr cherrytomaatjes
80 gr feta (10% vet), in blokjes

_____ Bereiding _____

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Boen de zoete aardappels goed schoon. Prik met een vork gaatjes in de aardappels. Leg ze in een ovenschaal en pof de aardappels in ongeveer 45 minuten gaar in de oven.
Verwijder de zaadlijsten uit de chilipeper en hak het vruchtvlees fijn (pas op met je ogen).
Verhit de olie in een wok en fruit daarin de spinazie met de peper, knoflook en knoflookpeper tot de knoflook glazig is. Bak tot slot de cherrytomaatjes even mee.
Als de zoete aardappels gaar zijn, snijd ze dan open en vul ze met het spinaziemengsel. Garneer met de blokjes feta en zet de aardappels nog 5 minuten onder de grill in de oven.

V.WORKX

Menu dag 5			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Warme havermoutpap	zie recept	276,9	8,3	2	25,46	22,5
	Gember citroen thee		1	0	0	0	0
Tussendoor	Ontbijtkoek		92	0,4	0,1	20,8	0,9
	Thee / water / koffie		1	0	0	0	0
Lunch	Sla met mozzarella en kip / of twee boterhammen met mager beleg	zie recept	219,5	12,16	3	4,89	21,31
	Thee / water / koffie		1	0	0	0	0
Avondeten	Zoete aardappel puree		131,4	1,04	0,2	26,94	1,81
	Gehaktballen		375,1	22,97	4,5	14,87	26,53
	Wat sla met paprika en balsamico azijn	150 gr	50	0,2	0,1	5,3	0,6
	Chocolademousse	zie recept	222,4	7,98	2	4,98	33,98
s Avonds	1 glas wijn of fris		100	0	0	0	0
TOTAAL			1470	53,05	11,9	103,2	107,6
			82%	133%	119%	46%	80%

Warme havermout pap

voor 2 persoon

_____ Ingrediënten _____

400 ml amandelmelk
60 gr havermout
60 gr caseine aardbeien
2 handjes bevroren rood fruit of
bosvruchten

_____ Bereiding _____

Breng de amandelmelk in een pan op middelhoog vuur aan de kook en voeg al roerend de havermout en de caseine aardbeien toe.
Draai het vuur laag en laat de pap ongeveer 15 minuten zacht koken. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen. Voeg eventueel extra melk toe als de pap te dik wordt.
Roer als laatste het bevroeren fruit door de havermoutpap en warm het kort mee.

Sla met mozzarella en kip

voor 2 persoon

_____ Ingrediënten _____

75 gr gemengde sla
1 tomaat
100 gr mozarella light
100 gr gerookte kipfilet, in dunne plakken
1 el olijf olie
peper en zout
10 gr zonnebloempitten

_____ Bereiding _____

Verdeel de sla over twee borden. Snijd de tomaat en mozarella in plakjes en verdeel deze, samen met de kipfilet, over de sla. Breng op smaak met olijfolie, peper en zout. Strooi tot slot nog wat zonnebloempitten over de salade. Breng de salade op smaak met de olijfolie en wat peper en zout.

Zoete aardappelpuree met gehaktballen

per persoon

_____ Ingrediënten _____

Gehaktballen
200 gr mager rundergehakt
1/2 ui, gesnipperd
1 ei
1 tl knoflookpoeder
1 tl gerookte-paprikapoeder
40 gr panneermeel
1 el mosterd
1 el ketjap
peper en zout
1 el olijfolie
150 ml bouillon

Zoete aardappelpuree
250 gr zoete aardappels
2 el amandelmelk
1 tl mosterd
2 tl knoflookpeper
peper en zout

_____ Bereiding _____

Gehaktballen
Meng in een kom het gehakt met de ui, het ei, de kruiden, het paneermeel, de mosterd en ketjap en peper en zout. Kneed met natte handen gehaktballen van het mengsel. Laat de ballen een halfuur rustem in de koelkast. Doe 2 el olijfolie in een diepe pan, leg de gehaktballen erin en braad ze aan tot ze rondom goudbruin zijn. Voeg de bouillon toe en bak de gehaktballen in ongeveer 40 minuten gaar met het deksel op de pan.

Zoete aardappelpuree
Schil de zoete aardappels en snijd ze in stukken. Leg ze in een pan water met wat zout en kook ze in ongebeer 20 minuten gaar.
Giet de gare zoete aardappels af en stamp ze fijn met een stamper. Meng de melk, mosterd en knoflookpeper door de puree en breng die op smaak met peper en zout.

Chocolade mousse

voor 2 persoon

_____ Ingrediënten _____

3 eiwitten
1 el cacao
2tl vanille extract
150 gr Griekse yoghurt mager

_____ Bereiding _____

Klop de eiwitten met een garde of mixer luchtig. Voeg al roerend de cacao en de vanille toe. Roer tot slot de Griekse yoghurt erdoor totdat je een gladde mousse hebt. Verdeel de mousse over twee glazen en laat hem opstijven in de koelkast.

V.WORKX

Menu dag 6			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt	Warme havermoutpap	zie recept	277	8,3	2	25,46	22,5
	Gember citroen thee		1	0	0	0	0
Tussendoor							
	Snack/ choco vanille protein balls	per stuk	138	11,21	3	11,99	5,06
	Thee / water / koffie		1	0	0	0	0
Lunch	Sla met mozzarella en kip / of twee boterhammen met mager beleg	**zie recept**	219	12,16	3	4,89	21,31
	Thee / water / koffie		1	0	0	0	0
Tussendoor	Weight Care Snackreep		71	2,2	1,1	6,2	5,4
	Thee / water / koffie		1	0	0	0	0
Avondeten	Pittige penne en gerookte forel	**zie recept**	520	31,7	4	40,19	30,92
	Magere yoghurt	100 ml	53	0,2	0,2	7,4	5,6
	Thee / water / koffie		1	0	0	0	0
s avonds	Speculaasje		33	1,5	0,8	4,6	0,8
	Wijn / fris light		100	0	0	0	0
TOTAAL			1416	67,27	14,1	100,7	91,59
			79%	168%	141%	45%	68%

Pittige penne en gerookte forel

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

100 gr volkoren penne
1 prei
2 tenen knoflook
1/2 rode peper
1 tomaat
100 ml creme fraiche light
150 gr gerookte forel
pompoenpitten

_____ Bereiding _____

Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing. Bak de prei met de knoflook, rode peper en tomaat. Voeg de creme fraiche light toe en verwarm het geheel al roerend. Schenk de saus over de penne en garneer met de gerookte forel. Strooi tot slot nog wat pomoenpitten over het geheel.

V.WORKX

Menu dag 7			kcal	vet	verz. vet	koolhy-draten	eiwit
Ontbijt thuis	Avocado mango smoothie	**zie recept vorige dag**	351,6	12,94	3	19.89	29,2
	koffie of thee zonder melk en suiker		1	0	0	0,1	0,3
	Cappuccino	thuis	30	3,8	0,5	11,3	3,3
	Thee met citroen en gember		1	0	0	0	0
Tussendoor	Ontbijtkoek		92	0,4	0,1	20,8	0,9
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Lunch	2 volkoren boterhammen		164	1,6	0,3	27,3	7,8
	Halvarine, Becel light	1 boterham	17	1,8	0,4	0,2	0,1
	Filet american		48	3,8	0,8	0,6	2,8
	Rosbief met peper		23	0,8	0,3	0	4,1
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Tussendoor	Appel	1 stuk	81	0,4	0,1	20,9	1,8
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
Avondeten	Boerenkool stamppot met gerookte kip	zie recept	366,4	5,37	2	50,91	23,8
	Yoghurt mager	100 ml	53	0,2	0,2	7,4	5,6
	Groene thee of water		1	0	0	0	0
s Avonds	Groene thee of water		1	0	0	0	0
	Wijn	1 per dag	101	0	0	0,9	0,2
TOTAAL			1334	31,11	7,7	140,4	79,9
			89%	94%	77%	75%	59%

Boerenkool

voor 2 personen

_____ Ingrediënten _____

500 gr kruimige aardappels
300 gr gesneden boerenkool
1 el amandelmelk
150 gr gerookte kipfilet, in reepjes
peper en zout

_____ Bereiding _____

Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Kook de aardappels en de boerenkool in een pan met ruim gezouten water in ongeveer 20 minuten gaar. Giet de groenten af.

Stamp de aardappels en de boerenkool door elkaar en voeg tijdens he stampen beetje bij beetje melk toe. Voeg de blokjes gerookte kipfilet toe. Breng de stamppot op smaak met peper en zout en warm hem goed door.