

Shape 21

'Power Up in 21 days'



(Romy en Bo)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd of openbaar gemaakt zonder toestemming van de schrijver. Tegen overtreders worden juridische stappen ondernomen. Alle informatie in dit e-book heeft uitsluitend ten doel te informeren. De informatie is niet bedoeld om diagnoses te stellen of welk gezondheidsprobleem dan ook te behandelen, genezen of voorkomen. Ook is deze informatie niet bedoeld om doktersadvies te vervangen. Raadpleeg altijd een arts, instructeur of gekwalificeerde deskundige voordat je je (medisch) dieet aanpast.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inleiding.....	4
De 4 stappen van het Voedings- & bewegingsprogramma Shape 21	5
Erkende voeding	6
Supplementen.....	7
Richtlijnen tijdens en na Shape 21.....	8
Wat is onbewerkte voeding.....	10
Wat valt niet onder onbewerkte voeding?.....	10
Work-out opbouw.....	10
Work-out schema	10
STAP 1 DAG 1	12
STAP 1 DAG 2	13
STAP 1 DAG 3	15
STAP 1 DAG 4	17
STAP 1 DAG 5	18
STAP 1 DAG 6	19
STAP 1 DAG 7	20
STAP 2 DAG 1	21
STAP 2 DAG 2	22
STAP 2 DAG 3	23
STAP 2 DAG 4	24
STAP 2 DAG 5	25
STAP 2 DAG 6	26
STAP 2 DAG 7	27
STAP 3 DAG 1	28
STAP 3 DAG 2	30
STAP 3 DAG 3	31
STAP 4 DAG 1	32
STAP 4 DAG 2	33
STAP 4 DAG 3	34
STAP 4 DAG 4	35

Voorwoord

Hoe zou het voor jou zijn als je binnen 21 dagen super goed in je vel zit?

Dat maakt je gelukkig! Een belangrijke voorwaarde om gelukkig te zijn is jezelf gezond, energiek en mooi te voelen. Wil je weten hoe je dat doet? Wij hebben speciaal voor jou dit programma ontwikkeld om dit gevoel binnen 21 dagen te halen.

Je moet er wat voor doen...

Je moet er wel wat voor doen om van dit programma een succes te maken. Samen met Romy geef ik je mijn beste kennis en ervaring en ik vraag van jou het programma 21 dagen lang exact te volgen.

Dus niet gaan sjoemelen met koekjes, snoep, alcohol en fastfood. Geen work-outs overslaan en geen eigen variaties bedenken op de menu's, dat kan alleen als je eerst met mij overlegt.

Sommige gerechten vragen wat voorbereiding, zoals het maken van verse humus, die kun je het beste een dag van te voren bereiden.

Als je het opbrengt dit programma van A tot Z te volgen garandeer ik je dat je over 21 dagen mega strak en fit bent! Ook zul je lekker in je vel zitten en vol zelfvertrouwen in jouw favoriete outfit lopen. Gun jezelf deze kans, je bent het waard en je zet een grote stap naar een healthy en happy life!

Heel veel succes,



Inleiding

Wij zijn Bo, diëtist met een self-love missie en Romy, voedingsdeskundige met een passie voor bewegen. Met onze kennis, ervaring en vooral veel liefde hebben wij voor jou het programma Shape 21 gemaakt.

Het Voedings- & bewegingsprogramma Shape 21 is samengesteld op basis van gezonde voeding en speciaal gericht op het behalen van maximaal resultaat binnen 21 dagen. Het is belangrijk dat je je volledig aan de voorgeschreven menu's en work-outs houdt en dus niet sjoemelt met voeding wat niet in het programma voorkomt.

Veel vrouwen denken dat ze gezond eten, toch gebruiken vele nog veel fabrieksproducten, boordevol suikers en verzadigde vetten. De vermelding "Light" op etiketten is vaak misleidend. Ook heeft de industrie ons een heel vertekend beeld gegeven van wat gezond is. Vaak eten vrouwen niet eens te veel, maar onregelmatig, de verkeerde producten en/ of in de verkeerde samenstelling.

Tijdens deze 21 dagen ga je zoveel mogelijk gezond en puur eten. Zoals groente, eieren, fruit, noten enz. Alleen al door deze richtlijnen te volgen zul je merken dat je je beter gaat voelen, maar dit is natuurlijk nog maar het begin..

De 4 stappen van het Voedings- & bewegingsprogramma Shape 21

Het Voedings- & bewegingsprogramma Shape 21 bestaat uit 4 stappen. Deze opbouw zorgt ervoor dat je je lichaam optimaal conditioneert om vet te gaan verbranden en fit te worden. Ik adviseer je dan ook om de 4 stappen nauwkeurig te volgen. Wil je het toch anders gaan doen? Overleg dit altijd eerst met mij anders is alle inspanning voor niets.

Ik merk dat vrouwen regelmatig geneigd zijn minder te eten dan ik voorschrijf. Dit is vaak een gewoonte overgehouden uit de crashdieet-cultuur. Doe dat niet. Van te weinig eten ga je alleen maar jojo-en en je wordt er uiteindelijk steeds dikker van. Dus zorg dat je genoeg eet, maar dan wel de goede dingen op het goede moment.

Ook wat betreft beweging vraag ik je echt het maximale uit jezelf te halen en geen genoeg te nemen met af en toe een trap lopen en op de fiets naar de winkel te gaan. Zorg dat je flink beweegt zoals ik in de dagschema's aangeef.

Om een goed resultaat te krijgen en in shape te raken, is het belangrijk dat je 5x per week de work-outs toepast. Alleen gezond eten is dus niet genoeg, zorg ervoor dat je ook voldoende beweegt.

Verder raad ik je aan je gratis aan te melden voor het Private Instagram account [@join.us.shape21](https://www.instagram.com/join.us.shape21). Naast online coaching en Q&A uurtjes ontvang je elke dag extra tips, tricks of een opdracht. Vaak komt een tip precies op het goede moment.

Stap 1 (dag 1 t/m 7)

In Stap 1 bestaat je voeding uit (magere) eiwitten, onverzadigde vetten, fruit en meervoudige koolhydraten. De focus ligt op zoveel mogelijk onbewerkte voeding (clean eating) en gericht op de kwaliteit van je voeding. In Stap 1 maak je verder kennis met Shape 21 en je doet daarnaast de work-outs om je lichaam in een betere conditie te brengen.

Stap 2 (dag 8 t/m 14)

In Stap 2 bestaat je voeding uit (magere) eiwitten, onverzadigde vetten, fruit en meervoudige koolhydraten. In deze Stap ga je steeds meer thermogene voeding eten, dat wil zeggen voeding waarbij je maximaal vet gaat verbranden en die je vochtbalans op een optimaal gezond niveau brengt. Deze stap is ook gericht op het controleren van de bloedsuikerspiegel. Je volgt het programma Shape 21 plus de work-outs maar nu al een stukje zwaarder.

Stap 3 (dag 15 t/m 17)

Stap 3 duurt 3 dagen en dit is de stap waarin je je lichaam even een boost geeft. Je voeding bestaat uit (magere) eiwitten, onverzadigde vetten en groente. Dit is het meest strenge fase en de stap waarin je het meeste resultaat gaat behalen, met als doel dat je er ontzettend goed uitziet wanneer je in de spiegel kijkt. Je volgt de work-outs op een rustiger niveau. Het is belangrijk dat je jezelf in deze stap niet uitput.

Stap 4 (dag 18 t/m 21)

In deze stap ga je weer langzaam wat meer fruit en granen toevoegen aan je menu. Het is ontzettend belangrijk dit rustig te doen en nog belangrijker is om ook na het Voedings- & bewegingsprogramma Shape 21 verantwoord te blijven eten! Qua work-out ga je hier vol aan de bak, Probeer het maximale te geven!

Tenslotte

Je hebt met Shape 21 een vliegende start gemaakt en je voelt je na drie weken helemaal top fit en lekker in je vel. Het is nu de bedoeling dat je doorgaat met een gezonde lifestyle door te zetten.

Erkende voeding

De voeding voor het programma Shape 21 is zorgvuldig samengesteld en speciaal gericht op het behalen van maximaal resultaat in drie weken. Hier volgt een lijst van voedingsmiddelen die je helpen je doelstelling te bereiken:

Magere eiwitten

Vis en schelpdieren

Kip (filet)

Kalkoen (filet)

Mager rundvlees

Eieren

Peulvruchten

*Producten van Diet Revolution *verkrijgbaar via de webshop*, deze zou je na het programma kunnen bestellen

Onverzadigde vetten

Avocado

Olijfolie

Zonnebloemolie

Rauwe noten

Lijnzaad

Chiazaad

Hennepzaad

Pompoenpitten

Sesampasta

Amandelpasta

Meervoudige koolhydraten

Havermout

Quinoa

Gierst

Zoete aardappel

Amaranth

Groente

Asperges

Bleekselderij

Bonen

Broccoli

Champignons

Courgette

Kiemen

Komkommer

Kool, alle soorten

Linzen

Paddenstoelen

Paksoi

Paprika alle kleuren

Prei

Rucola

Sjalotjes

Sla (Batavia of Eikenblad)

Sperziebonen

Spinazie

Radijsjes

Spruitjes

Tomaten

Uien
Verse kruiden, alle soorten
Waterkers

Fruit

Aardbeien
Abrikozen
Appel
Bosbessen
Bramen
Frambozen
Grapefruit
Kersen
Kiwi
Peer
Pruimen
Sinaasappel
(beter geen: mango, ananas, papaja, meloen, dat is hoog-glycemisch)

Drank

Groene thee onbeperkt
Water 2 liter per dag
Koffie/zwarte thee maximaal 3 koppen per dag

Kruiden en Antioxidanten

Cayennepeper
Chili
Gember
Kaneel
Kerrie
Knoflook
Komijnzaad
Koriander
Kurkuma
Mosterd
Peterselie
Rode peper
Rozemarijn
Tijm
Zwarte peper

Supplementen

Ik adviseer je extra *Voedingssupplementen te nemen tijdens het Voedings- & bewegingsprogramma Shape 21. Ik adviseer je als basissuppletie de volgende supplementen te nemen: een Multi-Vitamine en Visolie capsules (gezuiverd, 1000 mg). Neem de visolie voor je ontbijt en de overige supplementen direct na je ontbijt of direct na je lunch.

Richtlijnen tijdens en na Shape 21

Richtlijn 1 – Denk eerst na

Denk bij alles wat je gaat eten eerst even na. Is het echt gezond wat je wilt gaan eten? Geeft het je lichaam energie en brandstof? Of put het je lichaam uit? Wanneer je fabrieksproducten koopt check dan het etiket. Check de ingrediënten. De ingrediënten staan in de volgorde van hoeveelheid vermeld. Als op een etiket “suiker” als eerste ingrediënt staat, dan weet je dat suiker het grootste bestanddeel van het product is.

Houd in gedachten dat je lichaam gezonde voeding nodig heeft om goed te functioneren. Als je leeft op wit brood en koekjes voel je je de hele dag slap en sloom.

Richtlijn 2 – Gebruik een klein bord



Gebruik voor je maaltijden een klein bord. Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen zich meer voldaan voelen als ze een klein, vol bord helemaal leeg eten. Ze voelen zich beter dan mensen die eenzelfde hoeveelheid eten van een groter bord. Het is maar een klein detail en misschien heb je dit al duizend keer gehoord en vind je het onzin, maar met dit soort kleine trucjes hou je het makkelijker vol om je body in shape te krijgen.

Richtlijn 3 – Hoeveelheden

Bij de dagmenu's geven we de hoeveelheden aan, soms in handpalmen, zodat je intuïtief ongeveer de hoeveelheden kunt inschatten zonder dat je de hele tijd met een weegschaal loopt.

Een handpalm is een handige maat omdat deze rekening houdt met mannen en vrouwen, groot en klein.

Je moet je voorstellen dat het eten in je handpalm past, bijvoorbeeld twee handpalmen groente. Het hoeft niet al te nauwkeurig, maar dat is de hoeveelheid groente die je met twee handen zou kunnen scheppen. Je kunt het een paar keer letterlijk doen om een gevoel te krijgen bij de hoeveelheid.

	<p>Eiwitten: Een portie eiwitten (bijv witte vis en kip etc.) moet op de palm van je hand passen</p>
	<p>Koolhydraten uit groente en fruit: Twee handjes groente is de hoeveelheid groente die past in je handen als je ze als een bakje bij elkaar houdt.</p>
	<p>Koolhydraten uit granen: Een portie granen is de hoeveelheid ongekookte granen die in je hand past als je er een kommetje van maakt.</p>

Voor de overige ingrediënten geldt dat mannen gemiddeld ongeveer een kwart meer mogen eten dan staat aangegeven bij de dagmenu's.

Richtlijn 4 – Laat minimaal 2 uur en maximaal 4 uur tussen je eetmomenten

Het is mijn ervaring dat sommige mensen die een voedingsplan volgen, toch op eigen houtje maaltijden overslaan en zichzelf uithongeren. Zij hebben het idee dat je daardoor extra snel afvalt. Daarom waarschuw ik daar hier nog een voor: het tegendeel is waar, als je maaltijden overslaat kom je aan. Zorg er daarom voor dat je altijd tussen de 2 en 4 uur iets gezonds eet zodat je je stofwisseling goed op gang houdt en geen snack aanvallen krijgt.

Richtlijn 5 – Trek je eigen plan

Als je gezond gaat eten krijg je wel eens commentaar uit je omgeving. Mensen zijn geneigd je terug in de groep te trekken ("Ach, 1 koekje kan toch geen kwaad"). Wapen je hier tegen en trek je er in ieder geval de komende 3 weken niks van aan. Neem gewoon je eigen gezonde eten mee en hou je aan de richtlijnen. Over drie weken zul je zien waarom.

Richtlijn 6 - Organiseer je eetmomenten

Voordat ik je loslaat op het programma Shape 21 nog een belangrijke tip die jouw succes voor de komende drie weken kan bepalen. Organiseer je voeding zoals je ook je werk plant of je vakantie. Dus bedenk van te voren wanneer je je boodschappen doet en wanneer je je eten bereidt. Deze aanpak voorkomt dat je 's avonds moe thuis komt, niks meer in de koelkast hebt liggen en al je goede voornemens laat varen. Plan ook je tussendoortjes en zorg dat je voldoende gezonde dingen bij je hebt als je onderweg bent of op je werk zit. Door simpelweg je maaltijden en tussendoortjes te plannen en voor te bereiden zet je al een grote stap naar een happy, healthy life!

Richtlijn 7 – Bereid je voeding in plantaardige olie

Bereid je voeding bij voorkeur in olijfolie en zonnebloemolie. Vloeibare plantaardige vetten bevatten minder verzadigde vetten dan dierlijke vetten en zijn daarom gezonder. Daarnaast bevatten plantaardige oliën meer gezonde onverzadigde vetten. Onverzadigd vet verlaagt het slechte cholesterol in je bloed en verkleint daarmee je kans op hart- en vaatziekten.

Richtlijn 8 – Eet veggies

De meeste mensen eten te weinig groente. Probeer tijdens het programma er aan te wennen dat je meer groente eet ook bij je lunch. Het beste is het om groente op verschillende manieren te bereiden. Begin je dag bijvoorbeeld met een vers geperste groentesap. Dit staat niet in de menu's omdat het voor veel mensen te veel werk is, maar kun je het opbrengen? Geef jezelf dan een gezonde groentesap op je nuchtere maag en ga na een uur ontbijten. Neem verder afwisselend rauwe groente, gestoomde groente of gewokte groente. Elke bereidingswijze heeft weer andere effecten op de voedingsstoffen die je binnen krijgt.

Richtlijn 9 – Zorg voor voldoende beweging

Ga 3x per week sporten en maak je er niet vanaf met een fietstochtje naar de supermarkt of een uurtje stofzuigen. Dat is ook allemaal goed natuurlijk, maar het gaat mij er om dat je je lichaam even flink laat schrikken en echt stevig sport. Uiteraard binnen je eigen mogelijkheden. Volg dus in ieder geval de Shape 21 work-out video's de komende weken (voor zover je kunt) en vul dit aan met minstens 3 keer per week een stevige wandeling van 45 a 60 minuten.

Richtlijn 10 – Maak een planning en hou je eetschema bij

Heel belangrijk voor je succes is dat je vooraf alles goed plant. Dus ga er even voor zitten, kijk het hele programma door en plan de dagen voor je zelf in. Doe dit niet alleen voor je voeding maar ook voor je work-outs. Schrijf per week je schema op en hang dit op een duidelijk zichtbare plaats. Hou tijdens het programma in een schriftje bij wat je eet en drinkt. Schrijf precies op wat je eet en hoe je hebt getraind.

Wat is onbewerkte voeding

Onbewerkt eten is een voedingspatroon dat bestaat uit langzame koolhydraten, magere eiwitten, onverzadigde vetten, veel groente, zaden en noten en veel water.

Dus dat houdt in dat je zoveel mogelijk natuurlijke voeding eet waar geen conserveringsmiddelen, suikers, verzadigde vetten en smaakversterkers aan zijn toegevoegd. Fabrikanten voegen tegenwoordig een heleboel ongezonde extra's toe aan voeding om de producten langer houdbaar te maken en op smaak te brengen.

Een vuistregel is dat je verse producten eet die maximaal een week houdbaar zijn, zoals verse groente. In sommige gevallen gaat deze vuistregel niet op, bijvoorbeeld bij noten, pasta en gedroogde graanproducten. Maar in ieder geval zijn er dan geen extra conserveringsmiddelen, vetten en/of suikers toegevoegd om het product houdbaar te maken.

Wat valt niet onder onbewerkte voeding?

Sommige producten lijken gezond, maar vallen niet onder schoon, gezond eten omdat ze bijvoorbeeld relatief veel suikers bevatten, zoals cornflakes. Ook allerlei zuivelproducten met fruitsmaak bevatten te veel suiker, te veel vet en vaak ook nog conserveringsmiddelen. Ik merk dat veel mensen deze producten juist nemen omdat ze gezond lijken.

Koekjes en andere snoepwaren vallen af vanwege het suiker en vetgehalte, maar ook vanwege de transvetten die er in zijn verwerkt. Dat zijn kunstmatige vetten die zeer ongezond zijn voor je hart en bloedvaten.

Ook zoiets onschuldigs als kauwgom valt af. Dat is het fabrieksproduct bij uitstek en dus typisch iets wat je de komende drie weken niet mag eten en wat mij betreft nooit meer. Misschien denk je dat het onschuldig is ("suikervrij!"), maar dat maakt het nog niet gezond. Het zit vol met kunstmatige zoetstoffen, glansmiddelen en smaakversterkers die slecht zijn die je immuunsysteem aantasten, vermoeidheid veroorzaken en je stofwisseling in de war gooien.

Hoe meer je er op gaat letten hoe beter je leert het onderscheid te maken tussen natuurlijke, gezonde voeding en fabriekseten. Hetzelfde geldt uiteraard voor drinken. Probeer de light-frisdranken staan en neem water en groene thee, je zult er van opknappen.

Work-out opbouw

In het Work-out schema voor de komende 3 weken geven we aan welke work-out je moet volgen. Misschien kun je de work-out rondes 2x of misschien 3x volgen? Dit hangt natuurlijk helemaal af van je conditie en fysieke mogelijkheden. Dus kijk hoe ver je komt. Je kunt bij sommige work-outs gewichtjes gebruiken.

Shape 21 is zo opgezet dat je afhankelijk van je niveau en conditie het zelf zwaarder of lichter kunt maken. Probeer je grenzen steeds een stukje te verleggen, zodat je in drie weken al een flinke vooruitgang boekt. Houd je wel aan het schema en sla geen dagen over, omdat er een goede opbouw in zit. Dus zorg dat je tijd vrij houdt voor je work-out en plan dit in je agenda.

Work-out schema

Ik geef hier vast het overzicht van de work-outs, zodat je deze in je agenda kunt zetten. Als je zelf al traint probeer dan je work-out in te passen in dit schema. Je kunt de work-outs bekijken en meedoen via de Instagram pagina [@join.us.shape21](https://www.instagram.com/join.us.shape21) en krijgt hierbij verdere instructies.

	Week 1	Week 2	Week 3
Maandag DAG 1	armen	cardio	benen
Dinsdag DAG 2	buikspieren	rust	armen
Woensdag DAG 3	rust	benen	rust
Donderdag DAG 4	cardio	buikspieren	cardio

Vrijdag DAG 5	benen	rust	buikspieren
Zaterdag DAG 6	rust	armen	rust
Zondag DAG 7	FullBody	FullBody	FullBody

PS: je kunt in een schriftje bijhouden hoe de work-outs zijn gegaan, schrijf precies het aantal herhalingen op. Je kunt jezelf de volgende work-out dan weer verbeteren en na drie weken zie je je vooruitgang. Dit werkt heel stimulerend.. Lets do this!

STAP 1 DAG 1

Ontbijt

- 1 glas water
- Roerei (zie recept)
- Kop koffie of thee
- *Voedingssupplementen

Snack

- 1 glas water
- 2 stuks fruit

Lunch

- 1 glas water
- Salade:
- 2 handpalmen sla
- 1 tomaat
- 5 radijsjes
- 1/2 handpalm tarwe- of broccolikiemen 2 eetlepels olijfolie
- 1/2 eetlepel balsamico azijn 1/2 handpalm tonijn uit water

Snack

- 1 glas water
- 2 kleine handjes ongebrande, ongezouten amandelen
- 1 kop groene thee

Avondmaaltijd

- 1 glas water
- Roerbak groente met kip en quinoa (zie recept)

's Avonds

- Groene thee

Work-out

Doe de Shape 21 van de video minstens 1 ronde (zie schema). Vergeet niet de warming up te doen en na afloop de cooling down. Romy doet deze work-out zonder gewichten. Je mag om het zwaarder te maken gewichtjes of flesjes water in je hand nemen. Mijn advies is om gewichtjes van 2 a 3 kg te nemen.

Recept Roerei met Spinazie

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 eetlepel olijfolie
- 4 (biologische) eieren
- 2 eetlepels water
- snufje zeezout, zwarte peper uit de molen 4 flinke handen gewassen spinazie
- 4 sjalotjes, fijn gesneden

BEREIDING

Meng eieren, zout en peper met een vork goed door elkaar in een kom.

Meng sjalotjes en spinazie er door heen.

Giet de olijfolie in een koekenpan op zacht vuur.

Schenk het eimengsel in de pan, gebruik een houten spatel om de randen steeds lost te maken zodat het niet aanbakt. Haal de pan van het vuur als het roerei bijna is gestold en schenk het mengsel op een bord.

Groente quinoa met kipfilet

Dit recept met groente, kip en quinoa is geschikt voor het hele gezin. Vrijwel iedereen vindt deze combinatie met quinoa lekker. Wat is quinoa? Quinoa is een zaad, boordevol eiwitten en andere gezonde voedingsstoffen. Je eet het in plaats van rijst of aardappels en het ziet er uit als couscous. Verder adviseer ik je te roerbakken in olijfolie

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

300 ml water
150 gr quinoa, ongekookt
olijfolie
2 courgettes, in halve schijfjes
3 cm gemberwortel, geschild en geraspt 6 sjalotjes
1 rode peper
200 gr kipfilet, in blokjes
1 teentje knoflook, fijngehakt
1/2 theelepel komijn
1 handje verse koriander, fijngehakt
2 eetlepels amandelen, fijngehakt

BEREIDING

Doe de quinoa in een middelgrote pan, voeg 2x zoveel water toe en breng aan de kook. Laat 14 minuten zacht koken, tot het vocht is opgenomen.
Doe een klein beetje olijfolie in een wok op matig vuur. Bak hierin de sjalotjes tot ze glazig zijn in circa 3 minuten. Voeg de kip toe en bak op hoog vuur 3 minuten.
Snij de courgettes, doe ze in de wok en roerbak 5 minuten onder voortdurend roeren zodat de courgette niet aanbrandt.
Voeg gember en rode peper toe en roerbak nog 5 minuten, roer constant en zorg dat de groente niet vast bakt aan de pan. Doe de laatste 2 minuten de knoflook erbij.
Serveer het groentemengsel met de quinoa. Breng op smaak met komijn en koriander en garneer met amandelen.

STAP 1 DAG 2

Ontbijt

1 glas water
3/4 kopje havermout in 1 1/2 kopje water, daarna mengen met:
1 eetlepel chiazaad, 15 minuten geweekt in 2 eetlepels koud water
1 theelepel kaneel
1 handje walnoten
1 handpalm fruit van het seizoen
Kop koffie of thee
*Voedingssupplementen

*Zet de havermout 8 – 10 uur in de week in koud water op kamertemperatuur. Dit heet fermenteren en het zorgt ervoor dat je lichaam de voedingsstoffen beter opneemt. Gooi het weekwater weg, spoel de havermout in een zeef, voeg vers water toe en nog ca 5 minuten koken op een zacht vuur.

Snack

1 glas water
1 handje amandelen en 1 handje pompoenpitten

Lunch

1 glas water
Salade:
2 handpalmen sla
75 gram gegrilde kipfilet
1 tomaat
5 radijsjes
1/2 handpalm tarwe- of broccolikiemen 2 eetlepels olijfolie
1/2 eetlepel balsamico azijn

Snack

1 glas water

2 grote eetlepels humus met rauwe groente, bijvoorbeeld 2 stengels bleekselderij (koop humus kant-en-klaar of maak het zelf (zie recept)

1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

Kruidige groene linzen (zie recept)

's Avonds

Groene thee

Work-out

Doe minstens 1 ronde de work-out voor deze dag (zie schema).

Vergeet niet eerst de warming -up mee te doen en de cooling down. Dit geldt voor iedere dag wanneer je een work-out moet uitvoeren.

Recept Humus

INGREDIËNTEN VOOR 2 TOT 4 PORTIES

150 gr gedroogde kikkererwten of kikkererwten uit een glazen pot

sap van 2 citroenen

2 teentjes knoflook, in plakjes gesneden

2 eetlepels olijfolie een snufje cayennepeper

150 ml tahin (sesampasta)

zeezout en (versgemalen) zwarte peper

BEREIDING

Als je begint met gedroogde kikkererwten: Laat de kikkererwten een nacht weken.

Kook de erwten in tien minuten op hoog vuur, laat ze vervolgens 1,5 uur doorkoken op laag vuur.

Pureer de erwten tot een gladde massa.

Voeg citroensap, knoflook, olijfolie, cayennepeper en tahin toe en roer tot een gladde massa.

Breng op smaak met zout en peper.

Recept Kruidige Groene Linzen

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

200 gr groene linzen, goed gewassen 2 wortels, middelgroot, in schijfjes

3 stengels bleekselderij, in stukjes

1 ui, fijn gesneden

3 teentjes knoflook, fijn gehakt sap van 1/2 citroen

3 takjes verse tijm

2 takjes verse rozemarijn

1 eetlepel olijfolie om de groente in te sauteren

2 theelepels olijfolie aan het eind door het gerecht roeren 2 theelepels rode wijnazijn

vers gemalen zwarte peper

400 ml water

100 gr quinoa of bruine rijst.

BEREIDING

Kook de quinoa of rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verhit in een pan de olijfolie en doe hierin de wortels, bleekselderij en ui. Goed roeren en circa 5 minuten bakken totdat de groente zacht wordt.

Voeg de linzen en het water toe en ook de kruiden. Wrijf de takjes boven de pan tussen je handen en laat daarna de takjes in de pan vallen.

Breng aan de kook en zet daarna het vuur laag. Doe een deksel op de pan en laat 22 minuten sudderen.

Doe de knoflook erbij en laat nog 3 minuten sudderen.

Haal de pan van het vuur, giet af en doe het linzenmengsel in een schaal. Haal de takjes van de tijm en rozemarijn er uit.

Pers een halve citroen en voeg het sap toe aan het linzenmengsel.

Meng nog wat olijfolie en rode wijnazijn door de linzen en maak af met vers gemalen zwarte peper.

Serveer met quinoa of rijst.

STAP 1 DAG 3

Ontbijt

1 glas water

Gezonde Smoothie (zie recept)

Kop koffie of thee

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water

1 gekookt ei (5 minuten koken)

Lunch

1 glas water

1 grote kom waterkers prei soep (zie recept)

Let op, maak meteen extra soep voor de lunch morgen.

Snack

1 glas water

1 handpalm gemengde, ongebrande, ongezouten noten

Avondmaaltijd

1 glas water

Witte visfilet uit de oven (zie recept)

's Avonds

Groene thee

Work-out

Zie schema

Recept Gezonde Smoothie

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

200 ml ongezoete amandelmelk 1 eetlepel extra virgin olijfolie

5 cm gemberwortel fijngehakt 1 klein handje walnoten

1/2 theelepel kurkuma-poeder (ook wel koenjit of geelwortel genoemd)

2 handen gesneden fruit

vers gemalen zwarte peper

1 handpalm havervlokken

1 eetlepel geweekte chiazaad of hennepzaad

BEREIDING

Meng alles door elkaar in een blender of met een staafmixer.

Recept Waterkers Prei Soep

(maak voor meerdere dagen!)

Deze soep is supergezond en makkelijk te bereiden. Eet de waterkers prei soep warm of koud. Je kunt deze soep de avond van te voren maken.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

50 gr olijfolie
2 zoete aardappels, geschild en in grove stukken 5 kleine prei, in ringen gesneden
100 gr waterkers, steeltjes verwijderd en grof gesneden
vers gemalen zwarte peper
850 ml groente bouillon

Extra
blender of keukenmachine

BEREIDING

Verwarm de olijfolie een in soeppan en voeg de zoete aardappel, prei en waterkers toe. Even goed roeren zodat alle ingrediënten zijn bedekt met olijfolie.

Bestrooi ruim met vers gemalen zwarte peper en doe de deksel op de pan. Laat 20 minuten zacht sudderen, af en toe roeren.

Voeg de bouillon toe en doe de deksel er weer op, laat nog 10 minuten sudderen.

Laat de soep een beetje afkoelen en doe deze dan in de blender. Mix de soep tot een glad mengsel en doe terug in de pan. Nog even opwarmen.

Als je de soep warm eet, verwarm dan nog even de borden in de oven. Voeg nog wat zwarte peper toe.

Verdeel de soep over de borden en maak af met waterkers en nog wat vers gemalen zwarte peper.

Recept Witte Vis Filet Uit De Oven

Voor dit gerecht kun je de volgende witte visfilet gebruiken: kabeljauwfilet, zeebaars, zeeduivel, koolvis, heilbot. Het is een lekker, licht verteerbaar recept.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 x 150 gr witte vis filet, bv kabeljauwfilet, zeebaars, zeeduivel, koolvis of heilbot
2 eetlepels pesto saus
4 worteltjes, fijn gesneden
1 courgette, fijn gesneden
3 paksoi-bladen, fijn gesneden
4 teentjes knoflook, geperst
1 eetlepel olijfolie
4 eetlepels (zoutarme) kippenbouillon zeezout
vers gemalen peper
Extra
2 flinke stukken aluminiumfolie

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Bestrijk de vellen aluminiumfolie aan de doffe kant met olijfolie.

Leg de filets op het aluminiumfolie.

Verdeel 1 eetlepel pesto over iedere filet en leg daar bovenop vervolgens de wortel, paksoi en courgette.

Bestrooi elke filet met wat zout en peper en een uitgeperst teentje knoflook. Besprenkel met olijfolie en een beetje kippenbouillon.

Vouw de folie samen en vouw de zijkanten een paar keer strak om zodat er geen vocht uit de pakketjes kan lopen en er geen lucht bij kan.

Leg alle pakketjes op bakpapier in het midden van de oven.

Bak ongeveer in 15 minuten gaar.

Open de pakketjes en dien op met groente en het bak vocht er overheen.

STAP 1 DAG 4

Ontbijt

- 1 glas water
- Roerei met spinazie
- Kop koffie of thee
- *Voedingssupplementen

Snack

- 1 glas water
- 1 roze grapefruit en 1 bakje gemengd fruit, bijvoorbeeld aardbeien, blauwe bessen, appel, frambozen

Lunch

- 1 glas water
- 1 grote kom waterkers soep (over van gisteren...)

Snack

- 1 glas water
- 1 handje rauwe amandelen
- 1 kop groene thee

Avondmaaltijd

- 1 glas water
- Bonen en groente chili (zie recept)

's Avonds

- Groene thee

Work-out

- (zie schema)

Recept bonen en groente chili

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 kleine ui, fijn gesneden
- 1 grote wortel, in stukjes gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes gesneden
- 1 rode paprika, in stukjes gesneden
- 1 courgette, in stukjes gesneden
- 1 rode peper, fijngehakt
- 250 ml groentebouillon
- 1 pot kidneybonen, goed afgespoeld
- 1 pot kikkererwten, goed afgespoeld
- 1 pond roma-tomaten
- 200 gr champignons, in stukjes gescheurd
- 1 eetlepel chilipoeder
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 500 gr groene bladgroente, bijvoorbeeld spinazie 3 teentjes knoflook, fijngehakt

BEREIDING

Ontvel de tomaten door ze in te kruisen en een minuut in kokend water te leggen.

Doe 100 ml bouillon in een soeppan en sauteer hierin de ui, wortel, bleekselderij, paprika, courgette en rode peper gedurende 3 minuten.

Voeg kidneybonen, kikkererwten, tomaten, champignons, chilipoeder, kerriepoeder en kurkuma toe en de rest van de bouillon. Roer goed en laat op medium hoog vuur 40 - 50 minuten sudderen. Af en toe even roeren.

Meng op het laatste moment de groente bladgroente door het gerecht en serveer.

STAP 1 DAG 5

Ontbijt

1 glas water
Havermout ontbijt
Kop koffie of thee
*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water
1 gekookt ei

Lunch

1 glas water
Caesarsalade (zie recept)

Snack

1 glas water
3 stengels bleekselderij met 2 eetlepels amandelpasta
1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water
Japanse noedels (glutenvrij) (zie recept)

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema)

Recept Caesarsalade

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

1/4 teentje knoflook, geperst ansjovisfilet (25 gr)
50 gr kipfilet
peper, zout, mosterd, olijfolie verse basilicum
stuk komkommer
1/4 krop sla
stukje Parmezaanse kaas

BEREIDING

Wrijf de ansjovis fijn en maak er met de azijn, peper, zout, knoflook, mosterd, 1 eetlepel water en de olie een dressing van.

Snijd de komkommer in blokjes.

Was de sla en scheur de sla in stukken.

Meng de komkommer, de rest van de ansjovisfilets, de kip en de dressing door de sla.

Schaaf er wat krullen Parmezaanse kaas over.

Recept Japanse noedels (glutenvrij)

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1/2 pak glutenvrije noedels, bijv. van bruine rijst of wakame 2 eetlepels miso pasta
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 eetlepel sesamzaad
500 gr gemixte groene groente, bijvoorbeeld spinazie, molsla, groene kool, zwarte kool, paksoi

BEREIDING

Bereid de noedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Meng in een kom de misopasta, knoflook en sesamzaad.

Een halve minuut voordat de noedels klaar zijn voeg je de groente toe. Giet af in een vergiet.

Meng het misopasta mengsel door de groente-noedels en serveer.

STAP 1 DAG 6

Ontbijt

1 glas water

Gierst ontbijt (zie recept)

Kop koffie of thee

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water 1 gekookt ei

Lunch

1 glas water

3 handpalmen salade:

klein blikje makreelfilet

gemengde sla met tomaten, radijsjes, 1/4 avocado, pompoenpitten

2 eetlepels olijfolie of 1 eetlepel balsamico vinaigrette

Snack

1 glas water

1 handje rauwe, ongebrande noten

1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

3 handen roerbak van groente: ui, paprika, courgette, champignons, rode peper, gember, knoflook met 1 hand quinoa.

*Let op: Maak een dubbele portie, zodat je dit morgen als lunch kunt eten. Bewaar je lunch direct uit de pan in een glazen schaal en zet afgedekt in de koelkast. Zo krijg je zo min mogelijk zuurstof erbij met het oog op bacteriën.

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema)

Recept Gierst Ontbijt

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

75 gr gierst

200 ml amandelmelk, ongezoet 1 eetlepel chiazaad

2 stuks fruit

1 theelepel kaneel

BEREIDING

Zet de gierst de avond van te voren te week, laat circa 8 tot 10 uur weken in water bij kamertemperatuur.

Doe chiazaad in een kommetje met 2 keer zoveel water en laat 15 minuten wellen. Spoel af door een zeef en doe in een pannetje.

Voeg amandelmelk toe en zet circa 5 minuten op laag vuur, goed roeren.

Voeg eventueel warm water toe als het mengsel te dik is.

Doe in een kom, voeg geweekt chiazaad toe, fruit en een theelepel kaneel.

STAP 1 DAG 7

Ontbijt

- 1 glas water
- 1/2 kopje havermout, koken in water, daarna mengen met: 1 eetlepel gemalen lijnzaad
- 1 theelepel kaneel
- 1 handje walnoten
- 2 stuks fruit
- Kop koffie of thee
- *Voedingssupplementen

Snack

- 1 glas water
- 1 gekookt ei

Lunch

- 1 glas water
- Restant van gisteren (roerbak)

Snack

- 1 glas water
- 1 handje gemengde rauwe noten
- 1 kop groene thee

Avondmaaltijd

- 1 glas water
- Knapperige prei met zalm (recept)

Work-out

(zie schema)

Recept Knapperige Prei met Zalm

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 x125 gr zalmfilet
- 4 eetlepels olijfolie
- 1,2 kg prei, in ringen
- 1 fijngehakte rode Spaanse peper

BEREIDING

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een grote wok.

Voeg de rode peper toe en laat 1 minuutje bakken. Voeg dan de prei toe en roerbak circa 8 minuten op een middelhoog vuur tot de prei knapperig en gaar is.

Bestrijk de zalmfilet met 1 eetlepel olijfolie en bak 3 minuten op de huid op middelhoog vuur. Draai om en bak nog 1 minuut.

Schep de prei en de zalm voorzichtig met een schuimspaan op voorverwarmde borden.

STAP 2 DAG 1

Ontbijt

1 glas water

Roerei met spinazie (zie Stap1 dag 1)

Kop koffie of thee

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water

2 stuks fruit

Lunch

1 glas water

2 handpalmen salade:

gemengde sla met radijsjes, tomaat, 1/4 avocado, pompoenpitten 2 eetlepels olijfolie of 1 eetlepel balsamico vinaigrette

Snack

1 glas water

1 handje noten

1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

Broccoli met peultjes of sperziebonen en zoete aardappel (zie recept). Maak een dubbele portie voor de lunch morgen.

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema)

Broccoli met peultjes met knoflook

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

500 gr broccoli

3 teentjes knoflook, fijngehakt

200 gram peultjes, schoongemaakt

1 zoete aardappel (bataat)

Extra

Stoompan/ koken in klein laagje water

BEREIDING

Boen de zoete aardappel goed schoon en kook deze in de schil in 20 – 30 minuten. Haal daarna de schil eraf.

Scheid de broccoliroosjes van de stelen en snij ze klein. Snij de broccolistelen in schijfjes.

Stoom de broccoliroosjes en stelen 4 minuten. Niet langer stomen, dan gaan vitamines en mineralen verloren.

Gebruik dezelfde koekenpan, voeg 1 eetlepel olijfolie toe en roerbak hierin de peultjes 5 minuten.

Meng broccoli, peultjes en knoflook in een schaal en dien op.

Tip: Maak een extra portie voor de lunch morgen!

STAP 2 DAG 2

Ontbijt

- 1 glas water
- 200 gram magere kwark/ naturel Skyr
- 1 handpalm havervlokken
- 2 stuks fruit
- Kop koffie of thee
- *Voedingssupplementen

Snack

- 1 glas water
- 1 gekookt ei

Lunch

- 1 glas water
- Restant van avondmaaltijd gisteren.

Snack

- 1 glas water
- 1 handje gemengde noten
- 1 kop groene thee

Avondmaaltijd

- 1 glas water
- Roerbakgerecht met groenten (zie recept)

's Avonds

- Groene thee

Work-out

- (zie schema)

Recept Roerbakgerecht met groenten

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 4 sjalotjes, in stukjes gesneden
- 200 gr shiitake, in stukjes gescheurd 1 courgette, in plakjes
- 3 tomaten, in stukjes gesneden
- 2 preien, in ringen gesneden
- 1 rode paprika, gesneden
- 1 rode peper
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt versgemalen zwarte peper
- 1 hand verse koriander, fijngehakt

BEREIDING

- Verhit de olijfolie in een grote wok.
- Voeg sjalotjes toe en fruit circa 3 minuten.
- Voeg de shiitakes toe en bak circa 2 minuten.
- Voeg courgette, tomaat, prei, paprika en rode peper toe en roerbak alles circa 5 minuten.
- Voeg knoflook toe, nog even 2 minuten roerbakken.
- Voeg versgemalen zwarte peper toe en garneer met koriander. Serveer direct.

STAP 2 DAG 3

Ontbijt

1 glas water

Gember banaan smoothie (zie recept)

Kop koffie of thee

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water 1 gekookt ei

Lunch

1 glas water

Waterkers Prei soep (zie Stap 1 voor recept)

Snack

1 glas water

2 grote eetlepels humus met rauwe groente, bijvoorbeeld 2 stengels bleekselderij

1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

Witte visfilet uit de oven (zie recept bij Stap 1)

Avond

Groene thee

Work-out

(zie schema)

Gember/banaan smoothie

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 bananen

4 ijsblokjes

1 theelepel kaneel

1 cm gemberwortel, geschild en geschaafd

2 handjes gemengd fruit van het seizoen

240 ml ongezoete amandelmelk

2 eetlepels zonnebloempitten

80 gr havermout (nacht geweekt), quinoavlokken of boekweit

Extra

Blender of staafmixer

BEREIDING

Laat de havermout 1 nacht weken in ruim koud water, bij kamertemperatuur. Spoel daarna in een zeef af onder koud stromend water en laat uitlekken.

Doe alle ingrediënten in de kom van de blender.

Start je blender. Blijf pureren totdat het mengsel zacht is en drinkbaar (ongeveer 1 minuut).

STAP 2 DAG 4

Ontbijt

1 glas water
Gierst ontbijt (zie Stap 1 dag 6)
2 stuks fruit
kop koffie of thee
*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water 1 gekookt ei

Lunch

1 glas water Waterkers prei soep

Snack

1 glas water
2 of 3 stengels bleekselderij met amandelpasta
1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water
Per persoon: 125 gram kipfilet met 200 gram gestoomde broccoli, bloemkool of spinazie en een halve zoete aardappel. Stoom de broccoli of bloemkool ca 4 minuten, niet langer! Spinazie ca. 6 minuten stomen, zoete aardappel 20 – 30 minuten koken in de schil.

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema)

STAP 2 DAG 5

Ontbijt

200 gram magere kwark/ naturel Skyr
1 hand havervlokken
1 portie blauwe bessen en/of aardbeien
kop koffie of thee
*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water
1 gekookt ei

Lunch

1 glas water Salade:
2 handpalmen sla 1 tomaat
5 radijsjes
1/2 handpalm tarwe- of brocolikiemen 2 eetlepels olijfolie
1/2 eetlepel balsamico azijn
1/2 handpalm tonijn (water basis)

Snack

1 glas water
1 handje gemengde, ongebrande en ongezouten noten
1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water
Groene groenten soep (zie recept).
TIP: Maak extra soep voor de lunch morgen!

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema)

Recept Groene groenten soep

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 eetlepels olijfolie
1 ui, fijn gesneden
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 bleekselderij stengel, in stukjes gesneden
1 courgette in stukjes gesneden
2 handen broccoli, in roosjes gesneden
750 ml groentebouillon, 1 hand sperziebonen, gesneden
1 hand doperwten vers of uit een glazen pot
10 groene asperges, in stukjes van 1 cm gesneden 3 handen spinazie gesneden
1 eetlepel pesto

BEREIDING

Verhit de olijfolie in een grote soeppan en fruit hierin de ui een aantal minuten. Voeg courgette en broccoli toe en kook nog 5 minuten.

Doe de bouillon erbij en breng zachtjes aan de kook. Voeg asperges, doperwten, sperziebonen en spinazie toe en laat ongeveer 5 minuten zachtjes koken totdat de groentes gaar zijn.

Breng goed op smaak met zeezout en verse peper uit de molen. Voor een flinke eetlepel pesto toe voor extra smaak.

STAP 2 DAG 6

Ontbijt

1 glas water

Roerei met spinazie (zie Stap1 dag 1)

Kop koffie of thee

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water

1 handje walnoten

Lunch

1 glas water

1 kom groene groente power soep (zie avondmaaltijd gisteren)

Snack

1 glas water

Humus met rauwe groente

1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

125 gram witte vis naar keuze met gestoomde prei

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema)

STAP 2 DAG 7

Ontbijt

1 glas water

1/2 kopje havermout, koken in water, daarna mengen met: 1 eetlepel gemalen lijnzaad/chiazaad/hennepzaad

1 theelepel kaneel

1 handje walnoten

2 stuks fruit

kop koffie of thee

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water

1 handje amandelen en 1 handje pompoenpitten

Lunch

1 glas water

3 handpalmen salade met balsamico dressing,

gemengde sla, gekookt ei, tomaat, komkommer, radijs, 1/4 avocado, pompoenpitten

Snack

1 glas water

2 eetlepels humus met 2 handpalmen rauwe groente

1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

Per persoon: 125 gram gegrilde kalkoenfilet met 200 gram gewokte gemengde groente: keuze uit courgette, paprika, ui, knoflook, broccoli, champignons, paprika etc.

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema)

STAP 3 DAG 1

Je bent nu aangekomen bij Stap 3. Dit is de strengste Stap waarin je drie dagen geen granen, geen eieren en geen zuivel eet. Hiermee geef je je lichaam even een boost en breng je je vetverbranding op gang.

Je kunt alleen beginnen aan Stap 3 als je de voorgaande twee weken goed hebt doorlopen. Heb je deze voorbereiding niet of niet volledig gedaan? Begin dan weer vooraan bij Stap 1 dag 1, want het heeft geen zin zomaar direct aan Stap 3 te beginnen.

Ontbijt

1 glas water
1 groot glas verse groentesap met chiazaad (zie recept)
kop koffie of thee
*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water
4 eetlepels humus met 3 handpalmen rauwe groente

Lunch

1 glas water
Knapperige salade met ansjovis dressing (zie recept)
1 kop groene thee

Snack

1 glas water
1 handje rauwe walnoten
1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water
300 gram gestoomde broccoli met gewokt rood pepertje en sjalotje,
100 gram witte vis in de oven 15 minuten op 195 C met wat rozemarijn en tijm erover heen.

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema)

Groente vitamine sap

Bladpeterselie is geschikt voor verwerking in sappen en gerechten, krulpeterselie wordt meer gebruikt voor garnering. Peterselie werkt ontstekingsremmend en bevat net als spinazie veel ijzer.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

4 wortels
2 bosjes radijsjes
1/2 citroen (geschild)
1/2 komkommer
1 bosje bladpeterselie
1 flinke hand spinazie
1 stukje gember van 1 cm
1 eetlepel chiazaad, 15 minuten geweekt in koud water

Extra

Sapcentrifuge of slowjuicer

BEREIDING

Was alle ingrediënten goed schoon onder koud stromend water. Mix alle ingrediënten in de sapcentrifuge. Drink langzaam op.

***Heb je geen blender, staafmixer sapcentrifuge of slowjuicer?** Koop dan kant-en-klare groentesappen in de natuurwinkel of in de supermarkt. Let er op dat er zo min mogelijk suikers in zitten, ook zo min mogelijk fruit.

Recept Knapperige salade met ansjovis dressing

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 handen molsla, grof gesneden
2 handen radicchio sla, grof gesneden 2 handen witlof, grof gesneden
2 handen bataviasla, grof gesneden
3 stengels bleekselderij, fijn gesneden 1 eetlepel zonnebloempitten

Dressing

2 takjes rozemarijn, gestript, fijn gesneden
2 teentjes knoflook fijn gesneden
4 ansjovis filets in olijfolie uit een potje, fijn gesneden sap van 1 citroen, geperst
4 eetlepels extra virgin olijfolie

BEREIDING

Was en snij alle groente en meng in een grote schaal.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een mengkom en mix met een staafmixer totdat het mengsel glad is. Leg de gemengde sla op borden en giet de dressing erover. Garneer de sla met de zonnebloempitten.

STAP 3 DAG 2

Ontbijt

- 1 glas water
- 4 eetlepels humus met 3 handpalmen rauwe groente
- kop koffie of thee
- *Voedingssupplementen

Snack

- 1 glas water
- 1 groot glas vers geperste tomaten/avocado sap (zie recept)

Lunch

- 1 glas water
- 3 handpalmen salade van gegrilde kipfilet met gemengde groene sla en citroensap

Snack

- 1 glas water
- 1 handje rauwe walnoten
- 1 kop groene thee

Avondmaaltijd

- 1 glas water
- 3 handpalmen vegetarische roerbak, zonder quinoa. Voeg na het roerbakken per persoon 1 eetlepel hennepzaad toe.
- 's Avonds
- Groene thee

Work-out

(zie schema)

Tomaat/avocado sap

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1/2 citroen
- 2 tomaten
- 5 wortels
- 1 cm gember
- 1/2 rijpe avocado

Extra

Blender en sapcentrifuge

BEREIDING

Maak een groentesap in de sapcentrifuge van citroen, tomaten, wortels, appel en gember. Schenk het sap in een blender en voeg avocado toe. Pureer totdat het een romig mengsel wordt.

STAP 3 DAG 3

Ontbijt

1 glas water

1 groot glas verse groentesap met chiazaad (zie recept Stap 3 dag 1)

Kop koffie of thee

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water

4 eetlepels humus met 3 handpalmen rauwe groente

Lunch

1 glas water

3 handpalmen gemengde salade zie Stap 1 dag 1 met 1 handje pompoenpitten

Snack

1 glas water

1 handje rauwe walnoten

1 kop Groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

125 gr gegrilde kipfilet met broccoli, bloemkool of paksoi

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema, vergeet de warming-up en cooling down niet)

STAP 4 DAG 1

Stap 4, de opbouwfase. Je gaat nu weer langzaam meer gevarieerd eten.

Ontbijt

1 glas water

Gember banaan smoothie (zie recept Stap 2 dag 3)

Kop koffie of thee

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water 1 gekookt ei

Lunch

1 glas water

3 handpalmen Caesarsalade (zie Stap 1 dag 5)

Snack

1 glas water

1 handje rauwe noten

1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

Broccoli met peultjes of sperziebonen en zoete aardappel (zie Stap 2 dag 1)

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema, minimaal 1 ronde)

STAP 4 DAG 2

Ontbijt

- 1 glas water
- Roerei met spinazie (Zie stap 1 dag 1)
- 1 handpalm fruit
- Kop koffie of thee
- *Voedingssupplementen

Snack

- 1 glas water
- 1 roze grapefruit

Lunch

- 1 glas water
- Quinoa bietensalade (zie recept)

Snack

- 1 glas water
- 1 handje rauwe noten
- 1 kop groene thee

Avondmaaltijd

- 1 glas water
- Knapperige prei met zalm (zie Stap 1 dag 7)

's Avonds

- Groene thee

Work-out

- (zie schema)

Recept Bieten quinoa salade

Deze salade is heel geschikt als lunch of als voorgerecht. Het ziet er feestelijk uit en is supergezond!

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 rode bieten, ongekookt 1/2 bos raapsteeltjes
- 100 gr quinoa
- Sap en rasp van 1/2 citroen 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel bieslook, fijngehakt
- 2 eetlepels platte peterselie, fijngehakt 25 gr feta
- Vers gemalen zwarte peper

BEREIDING

Schil de rode bieten. Schaaf 1 bietje in dunne plakken en snij 1 bietje in kleine blokjes. Bewaar ze in aparte schaaltes. Maak de bietendressing: meng het citroensap met de olijfolie en voeg zwarte peper toe. Schep 1 eetlepel van de bietendressing door de plakjes bieten en 1 eetlepel bietendressing door de blokjes bieten. Laat de bieten een half uurtje zo staan. Was de quinoa. Voeg per kopje quinoa 2 kopjes water toe. Breng aan de kook en laat op een zacht vuur 14 minuten sudderen totdat al het vocht is opgenomen. Roer 1 eetlepel dressing en de peterselie en bieslook door de quinoa en laat afkoelen tot lauwwarm. Bewaar een klein beetje dressing om aan het eind over de salade te sprenkelen. Was de raapsteeltjes en snij de wortels eraf. Snij vervolgens de helft van de raapsteeltjes fijn en schep deze door de quinoa, samen met de bietenblokjes.

SERVEREN

Leg op elk bord eerst de bietenplakjes en de raapsteeltjes. Schep hierop het quinoa mengsel. Bestrooi met feta en maak af met wat bietendressing.

STAP 4 DAG 3

Ontbijt

Gierstontbijt (zie stap 1 dag 6)

2 stuks fruit

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water

Handje rauwe noten en handje pompoenpitten

Lunch

1 glas water

2 handpalmen salade:

gemengde sla met radijsjes, tomaat, 1/4 avocado, pompoenpitten 2 eetlepels olijfolie of 1 eetlepel balsamico vinaigrette

Snack

1 glas water

2 eetlepels humus met 1 handpalm rauwe groente

1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

Roerbakgerecht met groente (zie recept Stap 2 dag 2).

TIP: Maak een extra portie voor de lunch morgen.

's Avonds

Groene thee

Work-out

(zie schema)

STAP 4 DAG 4

Ontbijt

1 glas water

Gezonde Smoothie (zie recept stap 1 dag 3)

Kop koffie of thee

*Voedingssupplementen

Snack

1 glas water 1 gekookt ei

Lunch

1 glas water

Restant van gisteravond

Snack

1 glas water

1 handje rauwe noten

1 kop groene thee

Avondmaaltijd

1 glas water

Japane noedels (glutenvrij) (zie stap 1 dag 5)

's Avonds

Groene thee

Work-out

(Zie schema) de laatste work-out. Doe minimaal 1 ronde mee. Vaker mag ook!

Tenslotte

Super goed gedaan! Je hebt het hele Voedings- & bewegingsprogramma Shape 21 doorlopen. We zijn benieuwd hoe het je is bevallen en wat je resultaat is. Dus deel je resultaten via Instagram en tag @dietrevolutionnl en @join.us.shape21

Via GOOGLE MAPS Diet Revolution kun je een review achterlaten, dit waarderen wij enorm!

We hopen dat je het Voedings- & bewegingsprogramma Shape 21 met veel plezier en passie hebt gedaan en dat het je stimuleert om op deze ingeslagen weg door te gaan. Je lichaam verdient het!

Heel liefs en groetjes,
Bo Notten & Romy Baelde



Heb je vragen?

Mail naar info@dietrevolution.nl