

# INHOUD

<b>1. INLEIDING</b>	6
Wat is intermitterend vasten en welke methodes zijn er?	9
Mijn ervaring met intermitterend vasten	11
<b>2. VOEDING IS DE BRANDSTOF VAN JE LICHAAM</b>	12
Energiebalans	13
Macronutriënten	14
Checklist daily & weekly essentials	20
<i>Beginnersfouten</i>	22
<b>3. WAAR WORD JE GELUKKIG VAN?</b>	26
Keuzes en prioriteiten	27
Tips en tricks	28
<i>Meestgestelde vragen</i>	31
<b>4. WEEKMENU'S</b>	33
How to use	34
Vorraadlijst	35
<u>Winter</u>	<u>38</u>
8 weken weekmenu's	
<u>Zomer</u>	<u>102</u>
8 weken weekmenu's	
<i>Hannahs spelregels</i>	166
<b>5. RECEPTEN</b>	169

# 1. INLEIDING



Toen ik voor het eerst in aanraking kwam met intermittent fasting, was mijn reactie: oké, dus je stelt je ontbijt uit of slaat het over en daar word je happy en gezond van? Nou, ik pas. Ik word namelijk wakker met honger en je wilt me niet meemaken als ik dan niet mag eten... Als de term 'hangry' nog niet bestond, had ik hem wel uitgevonden! Het idee alleen al dat ik binnen een bepaald tijdsbestek moet eten en – nog erger – binnen een bepaald tijdsbestek níét mag eten vond ik een allesbehalve motiverende gedachte.

Daarnaast heb ik altijd een bepaalde weerzin tegen 'hypes'. Intermittent fasting werd echt neergezet als dé methode om je goed te voelen en heel gemakkelijk en snel af te vallen. Met dat laatste, gemakkelijk en snel afvallen, heb ik vooral veel moeite. Want er is niet zoiets als een quick fix. Het wijzigen van je leefstijl, je mindset en vooral je keuze voor voedingsproducten is een hele kluit en het kost tijd om die veranderingen te realiseren. Ook het behouden van een gezonde leefstijl is iets van de lange termijn, een project voor het leven.

Maar nu heb ik toch een boek geschreven over intermittent fasting! Wat is er gebeurd? Ik zal je vertellen hoe intermittent fasting op mijn pad is gekomen, en het verhaal begint met waar ik vandaan kom.

Mijn naam is Hannah Vreugdenhil, geboren en getogen Amsterdammer uit het jaar 1988. Ik startte mijn leven als zogenaemde huilbaby, want ik had veel last van eczeem. Mijn lieve grote broer stond iedere ochtend klaar om me af te leiden zodat mijn mama mijn shirt van mijn rug kon knippen – doordat ik mezelf zo hard had gekrabd bleef de kleding aan mijn lichaam vastplakken. Ook typerend voor mij als baby

was mijn hardnekkige speenverslaving. Tot ik er opeens genoeg van had en radicaal mijn spenen vaarwelzegde. Zo besloot ik dus als peuter dat ik van de ene op andere dag afscheid nam van al mijn spenen. Wat dat betreft was deze mindset er bij mij toen al in geslopen: alles of niets.

Maar ik bleek ook een emotie-eter. Trekje van mijn vader waarschijnlijk, sorry pap. Mijn moeder herkende het dan ook meteen toen ze me op een middag uit school kwam halen en een onwijs chagrijnig kind aantrof dat maar één ding wilde: een ijsje! Minimaal drie bolletjes en wel nu! Mijn moeder, psychotherapeut van beroep, besloot hier maar in mee te gaan en kocht een ijsje voor me met maar liefst vijf bolletjes. Zo zaten we aan de kant van de weg, op de stoeprand, met het ijs dat al over mijn handen heen aan het lekken was. Hét moment voor mijn moeder om te vragen: 'Wat is er vandaag gebeurd, Hannah?' Ik natuurlijk eerst vol in de weerstand, maar na wat doorvragen vertelde ik dat ik ruzie had gehad met mijn beste vriendinnetje. Eenmaal mijn hart gelucht, gaf ik het ijsje aan mijn moeder: 'Ik hoef niet meer, mama...'

Kortom: in de kindertijd maakt ieder van ons associaties met eten. We krijgen immers als baby een fles of borst aangeboden wanneer we huilen, waardoor we emotie koppelen aan voeding. Het ontkoppelen van zulke verbindingen is een proces waar we in onze volwassen jaren soms nog iedere dag bewust mee bezig zijn.

Goed, we waren bij mijn jeugd gebleven. Als kind was ik een strever, met zeker geen makkelijke gezondheid, want naast eczeem kreeg ik ook nog eens astma. Voeding heeft een onwijs grote impact op beide aandoeningen en ik denk dat mijn bewustwording voor voeding daardoor al vroeg is ontstaan. Na verschillende testen en door een hoop producten te elimineren uit mijn voeding kwam ik erachter dat wanneer ik minder zuivel, suiker en rood vlees at, ik minder last van mijn allergieën had.

Tijdens mijn studietijd had ik drie bijbaantjes in de horeca. Inmiddels was ik 18+, ik mocht alles zelf bepalen en een gezonde leefstijl was ver te zoeken. Alles wat ik in mijn jeugd had meegekregen deed ik nu juist helemaal niet. Ik leefde op Red Bull en chocolade (chocolade is overigens nog steeds mijn grote liefde), wat uiteindelijk resulteerde in een hoop ongewenste kilo's. En ik kreeg weer last van eczeem en nog ergere astma.

Januari 2012. Een bijzonder jaar voor mij, want dit is het jaar dat ik besloot alles te gaan veranderen. Ja, als ik ergens voor ga, dan ga ik er voor de volle honderd procent voor. Ik had net mijn studie psychologie afgerond en de cijfers waren niet om over naar huis te schrijven. Mijn tweede bachelor, bestuurs- en organisatiewetenschappen, moest anders worden, vond ik. Ik liet de horeca achter me en begon als receptioniste bij een sportschool. Een gezonde werkomgeving die me zou kunnen stimuleren zelf ook gezonder te leven, dacht ik...

Toen ik daar al negen maanden werkte, was ik gewoon nog NOOIT de gym in gegaan, behalve om een rondleiding te geven... Echt schandalig, en dus besloot ik lekker cliché om op 1 januari 2012 helemaal healthy te gaan. Want ik was die overtollige kilo's echt zat en ik wist dat ik eerst bij mezelf moest beginnen als ik echt iets wilde bereiken. In die tijd was het helemaal een hype om *low-carb* te eten en als het even kon ook zo min mogelijk vetten binnen te krijgen. Al snel kwam ik erachter dat dit niets voor mij was en daarom dook ik zelf de keuken in. Ik moet eerlijk bekennen dat ik tot dan toe nooit zoveel met koken had gehad, en dat met een Indische moeder... Tot mama's verbazing (en trots!) was ik opeens dag en nacht in de keuken te vinden om te experimenteren met voeding en recepten. Ook zag ik mijn studieresultaten veranderen: in plaats van vijfjes en zesjes haalde ik achten, negens en zelfs tiens!

# WAT IS INTERMITTENT FASTING EN WELKE METHODES ZIJN ER?

Intermittent fasting is heel eenvoudig gezegd het anders indelen van je eetmomenten. De vertaling van intermittent fasting is 'periodiek vasten', gedurende een langere periode (uren) niet eten. De periode dat je vast wordt *fasting window* genoemd, de tijd waarin je eet heet *feeding window*.

In de tijd dat je niet eet, gebeurt er heel veel in je lichaam. Hieronder staan de verschillende fases op een rijtje:

## DE FASTINGFASES:

### 1. Maaglediging

Deze fase start na 1 tot 4 uur niet eten. Het houdt heel simpel gezegd in dat je maag de voeding verteert en doorgeeft aan je darmen. Hoe snel dat gaat verschilt per persoon en hangt af van de producten die je eet.

### 2. Opname in het maagdarmkanaal

Het eten dat doorgaat van de maag naar het darmkanaal wordt opgenomen na ongeveer 8 uur niet eten. In deze fase gaat je lichaam op zoek naar de snelle suikers met een hoge verbranding als gevolg. Na deze fase wordt er normaliter weer gegeten.

### 3. Vetten als energiebron

Deze fase gaat in nadat je ongeveer 10 tot 12 uur niet hebt gegeten. Je lichaam wil niet alle suikers verbranden, zodat je nog wat reserves hebt. Je energie moet daarom ergens anders vandaan komen. In deze fase worden daarom de vetten aangesproken. Hier is het keto-principe op gebaseerd.

### 4. Hoge verbranding

Na ongeveer 16 uur niet eten geniet je al zo'n 4 tot 6 uur van een verhoogde vetverbranding. Wanneer je nu besluit om weer normaal te eten, zal je lichaam zijn energie gauw weer uit koolhydraten halen en de koolhydraatbuffer aanvullen. Je vetverbranding daalt nu tot het normale niveau.

Dus wanneer je wilt afvallen is het gunstig om minimaal 10 uur niet te eten, zodat je lichaam in een hogere vetverbrandingsstand komt.



# DE METHODES

Hieronder licht ik kort de twee populairste methodes toe.

## 16:8-METHODE

De 16:8-methode is vrij populair omdat die profiteert van de verhoogde vetverbranding. Ik vind deze methode zelf ook het fijnste en het makkelijkste om vol te houden. Daarom zijn de weekmenu's uit het laatste hoofdstuk ook op deze methode gebaseerd.

### Wat houdt deze methode in?

Deze methode maakt gebruik van de optimale verbrandingsuren (tussen de 8 tot 16 uur). Zo houd je dus 8 uur per dag over om te eten. Je hebt in deze methode een feeding window van 8 uur en een fasting window van 16 uur.

### Wat zijn de spelregels?

- Je kunt je fasting- en feedingtijden zelf inplannen, zolang je maar 16 uur achter elkaar niet eet en de feedingtijden binnen het feeding window van 8 uur vallen.
- Tijdens het fasting window neem je geen drankjes met calorieën erin. Dus alleen zwarte koffie, thee of water.
- Drink de hele dag door voldoende water.

### Voordelen

- Je hoeft niet minder calorieën te eten dan je normaal gesproken eet op een dag.
- Deze methode biedt voldoende flexibiliteit, zodat je wel lekker van je sociale leven kunt genieten.

## 5:2-METHODE

Deze methode deelt het vasten heel anders in. Wanneer je nog langer niet eet, zoals bij deze methode van intermittent fasting, blijft je vetverbranding hoog en bereik je uiteindelijk een staat van ketose. Je lichaam maakt dan, net als bij een low-carb dieet, ketonen aan zodat je brein gegarandeerd van genoeg energie wordt voorzien.

### Wat houdt deze methode in?

Bij deze methode eet je 5 dagen gewoon en 2 dagen 1 maaltijd van ongeveer 500 calorieën. De dagen kun je lekker zelf inplannen.

### Wat zijn de spelregels?

- Tijdens het fasting window neem je geen drankjes met calorieën erin. Dus alleen zwarte koffie, thee of water.
- Op de 2 fastingdagen eet je 1 maaltijd van ongeveer 500 calorieën.
- 5 dagen eet je volgens je normale eetpatroon.

### Voordelen

- Je hoeft maar 2 dagen bewust te kiezen voor het vasten.
- Werkt zowel mentaal als lichamelijk als een reset.

Intermittent fasting is een heel persoonspecifieke leefstijl, dus veel situaties moet je eerst zelf ervaren om te weten hoe je erop reageert.

# MIJN ERVARING MET INTERMITTENT FASTING

Wat merk je nu in de praktijk van de mogelijke voordelen van intermitterent fasting? Ik ben geen wetenschapper en heb zeker niet met allerlei meetapparatuur rondgelopen, maar ik ben wel ervaringsdeskundige op het gebied van intermitterent fasting. Dit zijn mijn bevindingen.

## **Meer energie**

Ik ben altijd al een ochtendmens geweest, maar intermitterent fasting heeft ervoor gezorgd dat ik nog energiever aan de dag begin. Zodra ik wakker word, sta ik gelijk op. En ik word 's ochtends vaak al tussen vijf uur en halfzes wakker, zonder wekker... Daarnaast heb ik geen energiedip meer aan het einde van de middag, omdat de maaltijden zo zijn ingepland dat ik geleidelijk en regelmatig eten binnenkrijg.

## **Betere focus**

In de uren dat ik vast lijkt het wel alsof ik opeens een megafocus heb. Ik kan me zonder enige moeite beter concentreren!

## **Betere huid**

Vooraf tijdens mijn tijd van de maand kreeg ik een onwijs slechte huid. Dat is zeker niet helemaal weg, maar het is wel sterk verminderd. Ik heb het idee dat dit proces nog aan de gang is en dat het steeds beter gaat.

## **Betere sportprestaties en optimaal herstel**

Ik deed al acht jaar aan krachttraining, vijf tot zes keer per week. Maar ik ben er nu nog bij gaan hardlopen. Mijn lichaam kan het, mede door intermitterent fasting, gewoon aan om vier tot vijf keer per week aan krachttraining te doen en daarnaast ook nog eens vier of vijf keer per week hard te lopen (7-10 km per keer). Mijn lichaam moet dus wel optimaal kunnen herstellen en dat gebeurt ook!

## **7 kilo lichter**

Voordat ik begon met intermitterent fasting had ik even een mindere periode qua focus op voeding. Dat werd anders door het vasten. Ik at zo goed als hetzelfde, maar omdat ik binnen een tijdsframe at, viel ik af!

## **Geen moodswings of buikkrampen**

Ja, voor mij is dit dus gewoon het grootste voordeel van het vasten. Ik lag er bij iedere menstruatie minimaal een dag af van de buikkrampen en nu heb ik nergens last van! Ook de cravings een paar dagen voor mijn menstruatie en de moodswings zijn verdwenen.

## **Rustiger**

Ik weet waar ik aan toe ben en mijn lichaam blijkt ook. Ik heb niet meer zomaar honger of trek, word uit mezelf wakker en kan flexibeler met mijn voeding omgaan. Intermittent fasting geeft mijn hoofd en mijn lichaam meer rust.

## **Meer tijd**

Het klinkt vrij voor de hand liggend, maar het is zo waar! Zodra je een routine hebt in het voorbereiden en maken van de menu's hoef je je nog maar acht uur per dag met eten bezig te houden en heb je de resterende uren helemaal vrij voor andere dingen!

Let wel: het is niet alleen maar halleluja. Zeker in het begin kan je duizelig worden of misselijk. En hangry. Bij twijfel: raadpleeg je arts! Dit boek is een gids, geen medisch naslagwerk.

# HOW TO USE

Voordat we beginnen, geef ik een paar aanwijzingen voor het gebruik van de weekmenu's (hoe je ze kunt personaliseren, bijvoorbeeld).

## 1. Voorraadkast

Ik heb een lijstje gemaakt van producten die handig zijn om standaard in huis te hebben. Het is mijn doel om het je zo gemakkelijk mogelijk te maken, dus geen gekke ingrediënten en geen producten die de hoofdprijs kosten.

## 2. Voedingswaarden

Bij de recepten heb ik een benadering van de voedingswaarden gegeven, met de nadruk op 'benadering'. Ieder stuk fruit of groente heeft een ander gewicht, maar dat is niet handig op je boodschappenlijstje. Je gaat immers niet in de supermarkt al je appels en tomaten apart afwegen. Dus voor een aantal producten heb ik gemiddelde gewichten gebruikt:

1 appel = 120 g	1 komkommer = 400 g
1 aubergine = 400 g	1 nectarine = 60 g
1 avocado = 130 g	1 paprika = 150 g
1 bloemkool = 450 g	1 peer = 100 g
1 broccoli = 350 g	1 tomaat = 60 g
1 courgette = 400 g	1 ui = 60 g
1 ei = 75 g	

Ik gebruik in de calorieberekeningen de volgende producten, omdat ik deze het meest gunstig vind qua voedingswaarden:

Melk naar keuze = amandelmelk, ongezoet  
Kaas naar keuze = mozzarella light  
Noten = ongebrande, ongezouten notenmix  
Meel naar keuze = speltmeel

Soms geef ik meerdere variaties van een recept. De calorieberekening is gebaseerd op de

ingrediënten die vermeld staan in het weekmenu en kan licht afwijken als je voor een andere variatie gaat.

## 3. Calorierijker

Wil je de menu's wat calorierijker maken? Voeg dan extra koolhydraten toe uit de lijst op blz. 16 of wat extra vetten uit de lijst op blz. 17.

## 4. Caloriearmer

Wil je de menu's wat caloriearmer maken? Sla dan bijvoorbeeld de snacks over of verklein de porties. Maar let er wel op dat je voldoende nutriënten binnenkrijgt.

## 5. Bakolie

Bij iedere maaltijd waar je bij moet bakken zit standaard 3 g bakolie in het aantal calorieën berekend. Bak je met meer olie? Houd er rekening mee dat je maaltijden dan calorierijker worden.

## 6. Back-up-maaltijden

Ik snap dat het soms niet uitkomt om te koken of dat je even geen keuken tot je beschikking hebt. Dan is het handig om back-up-maaltijden te hebben, zodat je altijd bewuste keuzes kunt maken – ook wanneer je planning even niet zo loopt zoals jij voor ogen had. Hieronder flexibele back-ups, voor elke maaltijd van de dag eentje.

### Eerste maaltijd

250 g magere kwark  
1 stuk fruit

### Tweede maaltijd

2 wraps  
150 g eiwitbron  
200 g snackgroenten/  
soepje

### Derde maaltijd

150 g eiwitbron  
300 g wokgroenten  
2 boterhammen

## 7. Plantaardige eiwitten

Iedere dierlijke bron van eiwitten is te vervangen door plantaardige eiwitten. Kijk op blz. 15 voor een lijst met eiwitrijke plantaardige opties.

## 8. Intolerantie voor lactose of gluten

Het is lastig wanneer je lactose- of glutenintolerant bent. Dat snap ik absoluut! Gelukkig zijn er een hoop (nieuwe) lactose- en glutenvrije producten in de schappen te vinden.

## 9. Baksels

In de menu's zul je verschillende baksels tegenkomen. Die maak je in principe zelf, en je vindt ze dan ook terug in de recepten. Voel je vrij om bakrecepten te vervangen; het is bijvoorbeeld geen probleem als je iedere week voor je favoriete recept gaat. De baksels zijn allemaal in te vriezen, zodat je niet iedere dag hoeft te gaan bakken en gemakkelijk iets uit de vriezer kunt halen. Tot slot kun je, wanneer je geen zin hebt om te bakken, ook altijd een kant-en-klaar tussendoortje kiezen zoals een eiwitreef of een crackertje met kipfilet.

## 10. Wraps

Ik gebruik in de maaltijdvoorstellen altijd de wraps van No Fairytale. Waarom? Ze bevatten weinig calorieën (90 kcal per wrap) maar wel veel groenten. Er zijn drie varianten (biet, paprika, wortel), neem wat jou het lekkerst lijkt. Wil je liever een andere wrap? Houd er dan rekening mee dat de calorieën hoger uitvallen.

## 11. Sausjes

In de recepten kun je altijd sausjes toevoegen. Let erop dat de calorieën dan wel omhooggaan.

### Mijn favoriete low cal-sausjes:

BBQ-saus, Remia  
Currysous, Remia  
Mayonaise 5% vet, Remia  
Ketchup 0% toegevoegde suikers, Heinz  
Srirachamayonaise

Liever zelf maken? In mijn kookboeken *The Recipe Guide* en *High Protein* staan leuke recepten voor sausjes.

# SNACKS

Als je zorgt dat je deze ingrediënten standaard in huis hebt, kun je altijd een lekkere snack maken. Wat denk je bijvoorbeeld van roggebrood met een eitje en kalkoenfilet of een kwarkje met blauwe bessen?

### **(Gedroogd) fruit**

Aardbeien  
Appels  
Bananen  
Blauwe bessen  
Dadels  
Kersen  
Peren

### **Zuivel**

Eieren  
Hüttenkäse  
Kwarkje

### **Vleeswaren**

Kalkoenfiletplakjes  
Kipfiletplakjes

### **Groente**

Augurk  
Cherrytomaatjes  
Komkommer  
Kikkererwten  
Paprika

### **Baksels**

Bananenbroodje  
Bunnie *(recept pagina 190)*  
Carrot cake  
Homemade bar  
Muffin

### **Kant-en-klaar**

Crackers  
Protein bar  
Rijstloempia  
Roggebrood  
Wrap

### **Drinkjes**

Juice  
Shake  
Smoothie  
Soep rood (Notchie)  
Soep groen (Notchie)



## GROENTEN EN FRUIT

### Hele jaar door

Bleekselderij  
Bloemkool  
Broccoli  
Courgette  
Usbergsla  
Koolrabi  
Paprika  
Prei  
Rode biet  
Rodekool  
Spitskool  
Spruiten  
Tomaat  
Ui  
Witlof  
Wittekool

Abrikoos  
Ananas  
Appel  
Banaan  
Citroen  
Druif  
Granaatappel  
Grapefruit  
Kiwi  
Kokosnoot  
Limoen  
Mandarijn  
Meloen  
Nectarine  
Peer  
Perzik  
Pruim  
Sinaasappel

### Herfst/winter

Aardpeer  
Andijvie  
Boerenkool  
Groenekool  
Knolselderij  
Paksoi  
Pastinaak  
Peultjes  
Pompoen  
Rucola  
Snijboon  
Spruiten  
Schorseneer  
Venkel  
Witlof

### Lente/Zomer

Andijvie  
Asperge  
Bospeen  
Bosui  
Chinese kool  
Courgette  
Doperwten  
Komkommer  
Mais  
Paksoi  
Peultjes  
Pompoen  
Postelein  
Schorseneer  
Sperzieboon  
Spinazie  
Tuinbonen

Aardbei  
Bes  
Braam  
Framboos  
Kers  
Pruim

## STANDAARD IN HUIS

5% Remia *(of een andere magere saus)*  
Amandelmelk of een andere melk naar keuze  
Bakolie naar keuze  
*(ik gebruik zonnebloemolie of kokosolie)*  
BBQ-saus  
Chiazaad  
Crackers  
Diepvriesfruit  
Eieren, 6-12 stuks  
Eiwitpoeder naar keuze  
Fruit, 2 stuks per dag  
Havermout  
Ketjap, zoet of zout naar keuze  
Kruiden en specerijen: bv. cajun, gerookte-  
paprikapoeder, kerriekruiden, Italiaanse kruiden,  
kaneel, cacao, peper en zout  
Kwark, 500-750 g  
Magere kaas of mozzarella light  
(Medjoul)dadels  
Notenpasta  
Ongebrande noten  
Pesto  
Quinoa  
Rijstwafels *(of mais- of paprikawafels, portieverpakking)*  
Rozijnen  
Volkorenbrood *(kun je invriezen)*

De dagmenu's zijn verdeeld  
over 5 eetmomenten:

SNACK

ONTBIJT

LUNCH

SNACK

DINER

Bij de weekmenu's hierna heb ik op mijn manier de voedingswaarden berekend. Maar zie het als een richtlijn. Kijk ook zelf op verpakkingen en weeg de producten zonder verpakkingen. Op internet vind je vaak de exacte voedingswaarden. Al zijn daar ook verschillende scholen in. Hou zelf je porties in de gaten want ook gezonde voeding kun je niet onbeperkt eten zonder gevolgen op je heupen. Weet de ene appel is groter dan de andere en het ene stuk fruit vezelrijker dan het andere. Ik vind het fijn om deze waarden als leidraad te gebruiken dus misschien helpt het jou ook om ongeveer te weten. De recepten zijn zoals ik ze het liefste eet. Hou je meer van paprika dan van komkommer? Pas het aan aan je eigen smaak.

# WEEK 1 | WINTER

## BOODSCHAPPEN

Aubergine 2 stuks	Biefreepjes 300 g
Avocado 1 stuk	Garnalen 200 g
Broccoli 2 stuks	Gerookte zalm 50 g
Champignons 100 g	Hüttenkäse 200 g
Courgette 3 stuks	Kaas naar keuze
Haricots verts 200 g	Kabeljauw 300 g
Italiaanse wokgroenten 200 g	Kipfilet 200 g
Krieltjes 400 g	Kipfiletplakjes 300 g
Paprika 1 stuk	Mager rundergehakt 100 g
Pompoen 400 g	Tempé 200 g
Rodekool 1 stuk	Vegaburgers 2 stuks
Rode uien 2 stuks	<i>(onder 200 kcal en meer dan 15 g eiwitten)</i>
Snackwortels 250 g	Vegagehakt 200 g
Spinazie 150 g	Vloeibaar eiwit <i>(bijvoorbeeld van Two Chicks)</i>
Spruitjes 200 g	
Sugarsnaps 200 g	Erwtenpasta vers
Wokgroenten 200 g	Gegrilde groenten hummus 1 bakje
Zoete aardappel 2 stuks	Groene pesto
	HAK burritomix <i>(bonen en groenten)</i> 1 pak
	Italiaanse bol
	Italiaanse kruiden vers
	Kokosmelk light 200 ml
	Maiswafel paprika 3 stuks
	No Fairytales-wraps 1 pak
	Thaise currypasta

# MAANDAG

1659 kcal | 133 g eiwitten | 168 g koolhydraten | 51 g vetten | 30 g vezels

## 12:00 SNACK | 170 kcal

- 1 bliss ball (naar keuze) Zie recept op pagina 186
- 1 appel

## 12:30 EERSTE MAALTIJD | 330 kcal

### Classic Combo

- 1 banaan
- 250 g magere kwark
- 1 el pindakaas (15 g)

Snijdt de banaan in kleine schijfjes en verdeel ze over de kwark. Maak af met de pindakaas (Tip: als je de pindakaas even opwarmt, kun je hem makkelijker verdelen).

## 15:30 TWEDE MAALTIJD | 417 kcal

### Gambatini

- 50 g erwtenpasta
- 100 g gepelde garnalen
- 200 g courgette
- 15 g groene pesto
- 100 g spinazie

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Wok de garnalen in een beetje olie met wat peper en zout naar smaak. Maak courgetti van de courgette. Meng alle ingrediënten met elkaar en zorg dat de pesto goed wordt verdeeld. Kies er zelf voor of je de spinazie even wilt wokken of rauw door de courgetti wilt doen. Beide opties zijn heerlijk!

## 17:30 SNACK | 278 kcal

- 3 volkorencrackers
- 100 g kipfiletplakjes
- 50 g hummus gegrilde groenten

## 19:30 DERDE MAALTIJD | 464 kcal

### Garnalenfrittata

- 100 g garnalen
- 200 g wokgroenten
- 100 g zoete aardappelblokjes
- 2 eiwitten (75 g, bv van Two Chicks)
- 2 eieren

Wok de garnalen met de wokgroenten en kook de zoete aardappel. Klop de eiwitten samen met de eieren. Meng alle ingrediënten in een mengkom. Doe het mengsel over in een koekenpan of een ovenschaal. Koekenpan: zet een deksel op de pan en laat de frittata op een laag vuurtje garen. Ovenschaal: verwarm de oven voor op 160 °C en bak de frittata in 20 minuten in de oven gaar.

# WEEK 1 | ZOMER

## BOODSCHAPPEN

Avocado 1 stuk  
Biet geraspt 100 g  
Bladpeterselie 1 takje  
Cherrytomatjes 400 g  
Courgette 2 stuks  
Courgetti 400 g  
Kiemgroente 30 g  
Kikkererwten 200 g  
Komkommer 1 stuk  
Linzen 200 g  
Little gem 90 g  
Mais 270 g  
Paprika 5 stuks  
Rode ui 4 stuks  
Snackwortel 200 g  
Spinazie 130 g  
Tomaat 7 stuks  
Tomatensaus 1 blikje  
Veldsla 60 g  
Wittekool 200 g  
Wokgroenten 400 g  
Wortel geraspt 300 g  
Zoete aardappel 300 g  
Zwarte bonen 200 g

Biefreepjes 150 g  
Garnalen 200 g  
Geitenkaas (Chavroux) 20 g  
Gerookte tofu 150 g  
Hüttenkäse 400 g  
Kaas naar keuze 30 g  
Kipfilet 150 g  
Kipfilet gerookt 200 g  
Kipstukjes (vega) 300 g  
Mager rundergehakt 200 g  
Mozzarella light 75 g  
Tofu 150 g  
Tonijn uit blik 100 g  
Vegaballetjes 200 g  
Vegagehakt 200 g  
Zalmfilet 200 g  
  
Bloemkoolrijst 400 g  
Gegrilde groenten hummus 1 bakje  
Linzenpasta  
No Fairytales-wraps 1 pakje  
Quinoa  
Semi-gedroogde tomatjes 20 g  
Zwarte olijven in schijfjes 30 g

# MAANDAG

1664 kcal | 132 g eiwitten | 150 g koolhydraten | 59 g vetten | 30 g vezels

## 12:00 SNACK | 185 kcal

- 1 appel
- 20 g noten

## 12:30 EERSTE MAALTIJD | 348 kcal

### Skinny omelet

- 30 g spinazie
- 100 g hüttenkäse
- 100 g vloeibaar eiwit (bv. van Two Chicks)
- 1 ei
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 100 g cherrytomaatjes
- 1 volkorenboterham

Bak de spinazie tot hij begint te slinken. Laat de hüttenkäse uitlekken. Klop de eiwitten met het hele ei en roer de hüttenkäse erdoor. Schenk het eimengsel over de spinazie en strooi de Italiaanse kruiden eroverheen. Voeg tot slot de cherrytomaatjes toe in partjes. Laat de omelet gaar worden en enjoy!

## 15:30 TWEDE MAALTIJD | 443 kcal

### Pastasalade met mozzarella

- 50 g linzenpasta
- 75 g mozzarella light
- 100 g cherrytomaatjes
- 1 paprika
- 50 g mais
- 30 g veldsla
- 100 g spinazie
- 1 el pesto

## 15:30 TWEDE MAALTIJD

Kook de pasta zoals aangegeven staat op de verpakking. Snijd de mozzarella in stukjes, de tomaten in partjes en de paprika in blokjes. Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom en hussel goed.

## 17:30 SNACK | 168 kcal

- 2 volkorencrackers
- 100 g hüttenkäse

Lekker met een beetje gerookte-paprikapoeder.

## 19:30 DERDE MAALTIJD | 520 kcal

### Greek chicken

- 150 g kipfilet
- 1 tl gyroskruiden
- 150 g tomaat
- 200 g komkommer
- 1 paprika
- 80 g mais
- 30 g veldsla
- 20 g semi-gedroogde tomaten
- 30 g zwarte olijven, in plakjes
- 1 volkorenborstherham

Snijd de kip in blokjes en kruid ze met gyroskruiden. Bak de kip in een klein beetje olie. Snijd de tomaat, komkommer en paprika in blokjes. Meng alle ingrediënten met elkaar in een kom en hussel goed. Rooster het brood en snijd deze in driehoekjes zodat je deze er leuk bij kunt serveren.

## DINSDAG

1623 kcal | 127 g eiwitten | 176 g koolhydraten | 35 g vetten | 47 g vezels

## 12:00 SNACK | 408 kcal

- 1 stuk fruit naar keuze
- 2 gekookte eieren
- 1 volkorenboterham
- 50 g hummus gegrilde groenten

## 12:30 EERSTE MAALTIJD | 344 kcal

Apple pie pancakes

- 1 snufje kaneel
- 200 ml melk naar keuze
- 40 g havermout
- 30 g eiwitpoeder
- paar druppels zoetstof naar keuze
- 1 tl bakpoeder
- 1 appel

Meng alle ingrediënten behalve de appel in een blender of met een stafmixer. Laat het beslag 10 minuten rusten. Snijd ondertussen de appel in schijfjes. Verwarm wat olie in een koekenpan, leg de appelschijfjes alvast in de pan. Schep 3 porties beslag over de appelschijfjes en bak zo 3 pannenkoekjes.

## 15:30 TWEDE MAALTIJD | 388 kcal

Wrapped up

- 100 g gerookte kipfilet
- 100 g geraspte wortel
- 100 g geraspte biet
- 30 g Remia 5%
- 2 No Fairytale-wraps

Verdeel de ingrediënten over de wraps en rollen maar.

## 17:30 SNACK | 136 kcal

- 1 cookie dough bar (uit de recepten op pagina 196)

## 19:30 DERDE MAALTIJD | 347 kcal

**DIT RECEPT IS VOOR TWEE PORTIES,  
OOK VOOR JE LUNCH VAN MORGEN.\***

Mexicaanse salade

- 200 g zwarte bonen
- 140 g mais
- 200 g vegagehakt
- 30 ml BBQ-saus
- 60 g little gem
- 1 tl paprikakruiden
- 1 paprika

Laat de bonen en mais uitlekken. Bak het gehakt in een beetje olie met de BBQ-saus en de paprikakruiden. Snijd de little gem in reepjes en de paprika in blokjes. Verdeel de verschillende ingrediënten zo over een kom dat je een mooi kleurenpalet krijgt.

\*voedingswaarden per portie





# 4 X SHAKE IT BABY BASISRECEPT

284 kcal | 33 g eiwit | 25 g koolhydraten | 5 g vet | 5 g vezels

- 200 ml amandelmelk
- 30 g eiwitpoeder

*Blend alle ingrediënten met elkaar met een blender of staafmixer.*

## VARIANT 1 GREENERY

### Totaal inclusief basisshake

295 kcal | 33 g eiwit | 20 g koolhydraten | 10 g vet | 6 g vezels

- 50 g bevroren spinazie
- 50 g bevroren avocado
- ½ banaan
- Topping optioneel: ¼ kiwi, 10 g granola, 5 g hennepzaadjes

## VARIANT 2 TROPICAL

### Totaal inclusief basisshake

268 kcal | 33 g eiwit | 30 g koolhydraten | 3 g vet | 2 g vezels

- 100 g bevroren mango
- ½ banaan
- Topping optioneel: 5 g kokosnippers, ½ passievrucht

## VARIANT 3 PINKIE

### Totaal inclusief basisshake

268 kcal | 33 g eiwit | 30 g koolhydraten | 3 g vet | 2 g vezels

- 100 g bevroren frambozen
- 100 g kwark
- Topping optioneel: 30 g framboos, 10 g cacao nibs

## VARIANT 4 PURPLE RAIN

### Totaal inclusief basisshake

190 kcal | 29 g eiwit | 11 g koolhydraten | 4 g vet | 1 g vezels

- 100 g bevroren blauwe bessen
- Topping optioneel: 50 g blauwe bessen, 5 g noten- en zadenmix



# 3 X PERFECT MEALS

## VARIANT 1 SWEET HONEY CHICKPEA

495 kcal | 21 g eiwit | 66 g koolhydraten | 13 g vet | 20 g vezels

- 100 g kikkererwten
- 1 tl cajunkruiden
- 100 g verse boerenkool
- 200 g zoete aardappel
- 15 g feta
- 50 g rodekool
- ¼ rode ui
- 150 g broccoli (gekookt)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de kikkererwten uitlekken en besprenkel ze met olie en cajunkruiden. Rooster de kikkererwten 15 minuten op een bakplaat bekleed met bakpapier. Meng dan de honing erdoorheen en zet het geheel nog 5 minuten terug in de oven.

Snijd ondertussen de zoete aardappel in kleine blokjes en besprenkel met olie. Voeg toe aan de kikkererwten in de oven en rooster ze mee.

Snipper de ui en fruit in een pannetje met olie totdat hij glazig wordt en gaat geuren. Voeg dan de boerenkool toe aan de pan en bak nog een paar minuten. Snijd ondertussen de rode kool klein.

Als alles klaar is, leg je eerst de broccoli in een bowl, daarna de boerenkoolmix, vervolgens de kikkererwten en zoete aardappel. Brokkel tot slot feta over de bowl samen met de rode kool.

## VARIANT 2 SHRIMPS AND PASTA (GAMBATINI)

459 kcal | 37 g eiwit | 39 g koolhydraten | 16 g vet | 6 g vezels

- 120 g garnalen
- 50 g verse erwtenfusilli
- 200 g courgetti
- 20 g schijfjes olijf
- 20 g semi-zongedroogde tomaten
- 1 el pesto
- 15 g rucola
- eventueel wat sriracha

Kook de erwtenfusilli zoals aangegeven op de verpakking. Bak de garnalen met wat peper en zout in een pannetje met een klein beetje olie. Meng de pasta zodra die gaar is met de pesto.

Leg eerst de rucola op je bord, daarna de courgetti, pasta, garnalen en de semi-zongedroogde tomaten en de olijven.

Houd je van pit? Doe er dan een beetje sriracha overheen.

## VARIANT 3 SHOARMA SALAD

405 kcal | 43 g eiwit | 26 g koolhydraten | 13 g vet | 3 g vezels

- 150 g kipfilet
- 1 tl shoarmakruiden
- ¼ rode paprikaringen
- ¼ gele paprikaringen
- 50 g tomatenschijfjes
- 50 g komkommerschijfjes
- 40 g veldsla
- 40 g wortelrasp
- 1 wortelwrap
- 25 g knoflooksaus

Snijd de kipfilet in blokjes en kruid met shoarmakruiden. Wok de kip in een klein beetje olie. Bak in een andere pan de wrap met een beetje peper en zout aan beide kanten tot hij bruin kleurt. Even laten afkoelen en daarna in stukjes snijden of breken.

Leg eerst de veldsla in de bowl, dan de rest van de groenten en tot slot de kip en de knoflooksaus. Wrap erbij en geniet van je comfortbowl!

