



SAMEN FIT

PERSONAL TRAINING

Voedingsplan



Voedingsplan

De 7 vuistregels

1. Eet 80% onbewerkte voeding
2. Eet dagelijks minimaal 1 gram eitwit per kilo lichaamsgewicht
3. Voeg bij minimaal 2 eetmomenten groente en fruit toe.
4. Twee of drie eetmomenten per dag.
5. Eet gebalanceerde en gevarieerde maaltijden.
6. Eet dagelijks onverzadigde vetten.
7. Drink voornamelijk water, thee en een beetje koffie.

100% onbewerkt

Het voedingsplan bestaat volledig uit onbewerkte producten. In de praktijk adviseren we om een balans van 80% onbewerkte en 20% bewerkte voedingsmiddelen aan te houden. Bewerkte producten zijn vaak sneller te bereiden en bieden daardoor gemak, wat het makkelijker maakt om het plan vol te houden.

Natuurlijk kun je producten als brood, kwark en yoghurt gewoon blijven eten. Deze zijn gezond, maar worden vaak in grote hoeveelheden en te vaak gegeten. Daarom stimuleren we ook variatie met maaltijden die volledig uit onbewerkte producten bestaan. Zo krijg je meer verschillende voedingsstoffen binnen en voorkom je een eenzijdig eetpatroon.

Ons advies:

Beperk brood, pasta of kwark/yoghurt tot één eetmoment per dag en vul de overige maaltijden aan met gerechten uit dit voedingsplan die 100% onbewerkt zijn.

Alle recepten in dit plan zijn eenvoudig te bereiden en vriendelijk voor je portemonnee.

Brood

Brood is een gezonde keuze, maar bevat wel relatief veel koolhydraten. Daarom adviseren we om je boterham rijkelijk te beleggen met voedzame, bij voorkeur onbewerkte producten. Zo krijg je meer voedingsstoffen binnen en kun je vaak volstaan met één boterham minder dan je normaal zou eten. Varieer zoveel mogelijk met je beleg, wees creatief en voeg gerust zelf extra onbewerkte ingrediënten toe voor extra smaak en gezondheid.

Gezonde ingrediënten voor op brood

- (Onbewerkt) vlees of vis
- Kaas
- Ei
- Sla
- Komkommer
- Tomaat
- (lente)ui
- Augurk
- Avocado
- Olijven
- Paprika



**Tip: Vul eventueel
aan met fruit,
groente en noten
als side dish.**

Kwark

Kwark is een voedzame bron van eiwitten en past goed binnen een gezond voedingspatroon. Je kunt het gerust 2 tot 3 keer per week eten, bij voorkeur in combinatie met gezonde, onbewerkte ingrediënten zoals vers fruit, noten, zaden en honing.

Let er wel op dat je kwark niet te vaak eet. Het bevat lactose (melksuiker) – een stof waar wereldwijd meer dan 65% van de mensen (deels) intolerant voor is. Daarnaast zit er caseïne (melkeiwit) in, wat voor sommige mensen moeilijk verteerbaar kan zijn.

Opvallend is dat kwark en yoghurt een relatief hoge insulinerespons kunnen veroorzaken. Dit komt door de combinatie van melksuiker en snel opneembare eiwitten.

Let op bij het kiezen van kwark:

Kies voor een variant zonder toegevoegde suikers, verdikkingsmiddelen of E-nummers.

Ingrediënten voor in kwark / yoghurt

- (Onbewerkt)Muesli
- Havermoutvlokken of havermout
- Noten • Zaden • Pitten • (Gedroogd of diepvries) fruit • Honing



Tip: Vul eventueel aan rauwkost zoals (snoep)komkommertjes, tomaatjes of wortels als side dish.

Voedingsplan

Dag 1	Ontbijt	Chiapudding met kokos Roodfruit, chiazaad, kokosmelk, kokosrasp en honing
	Lunch	Tonijnsalade Tonijn, tomaten, rode ui, augurk, komkommer, zwarte olijven, rucola en olijfolie
	Diner	Kipcurry met bloemkoolrijst Kip, wortel, champignons, broccoli, kokosmelk, cashewnoten, bloemkoolrijst, ui en knoflook
Dag 2	Ontbijt	Groene mango-smoothie mango, verse spinazie, avocado, lijnzaad en amandelmelk
	Lunch	Kipbowl met appel en kaneel Kip, geraspte wortel, courgette, (kastanje)champignons, gember en rozijnen
	Diner	Zalm met geroosterde groente en avocadosaus Zalm, zoete aardappel, broccoli, bloemkool, wortel en avocado
Dag 3	Ontbijt	Bananenpannenkoek 2 bananen, 3 eieren, snufje kaneel en blauwe bessen
	Lunch	Fruitduet met notencrumble en eitopping Perzik, nectarine, aardbeien, noten en een gekookt ei
	Diner	Mediterraanse lasagne met gehakt en romige touch Rundergehakt, courgette, paprika, gepelde tomaten, wortel, prei, kokosmelk en ei

Boodschappenlijst

1 Persoon

Groente & fruit

2 bananen
1 perzik
1 nectarine
50 g aardbeien
50 g blauwe bessen
150 g (diepvries) mango
100 g (vers of diepvries) fruit
1 appel
1 avocado
1 komkommer
1 kleine paprika
1 kleine zoete aardappel
3 wortels
100 gram champignons
1 broccoli
50 g bloemkool
150 g tomaten
Rucola
100 g verse spinazie
1 grote courgette
2 uien
3 knoflooktenen

Vlees en vis

125 g kipfilet
75 g kipdij in blokjes
125 g gehakt
150 g zalmfilet
100 g tonijn uit blik

Zuivel & plantaardige alternatieven

275 ml kokosmelk
(dikke variant)

200 ml ongezoete
amandelmelk

6 eieren

Houdbare producten

Zongedroogde tomaten
Zwarte olijven
Augurk en/of kappertjes
Cashewnoten
1 el rozijnen
50 g noten naar keuze
Chiazaad
Lijnzaad
Olijfolie extra vierge
Kokosolie
Balsamico
Honing

Kruiden & Specerijen

Italiaanse kruiden
Rozemarijn
Tijm
Oregano
Paprikapoeder
Komijn
Kurkuma
Korianderpoeder
Gember(poeder)
Kaneel
Knoflookpoeder
Nootmuskaat
Citroensap



Dag 1: Lunch
Tonijnsalade

Dag 2: Diner
Zalm met
avocadosaus



Dag 3: Ontbijt
Bananen-
pannenkoek

Dag 1

Chiapudding met kokos

Ingrediënten

100 gram (vers of diepvries) fruit
100 ml kokosmelk (dikke variant)
120 ml water
2 el chiazaad
2 el kokosrasp
1 tl honing

Bereiding (15 min)

Avond van te voren

1. Giet de kokosmelk en water in een kommetje.
2. Voeg de chiazaad, kokosrasp en honing toe.
3. Zet in de koelkast.

S'ochtends

1. Roer de dikgeworden chiapudding goed door.
2. Voeg het rode fruit toe. Gebruik je diepvriesfruit? Ontdooi deze dan eerst.

Tonijnsalade

Ingrediënten 100 gr

tonijn uit blik (zongedroogde) tomaten
½ Rode ui
augurk en/of kappertjes
komkommer
zwarte olijven
rucola
Olijf olie extra vierge
balsamico

Bereiding (10-15 min)

1. Snij de (zongedroogde) tomaat, komkommer, ui, augurk, in kleine stukjes.
2. Bedek met de rucola je bord of kom, voeg de tonijn, tomaat, komkommer, ui, augurk en/of kappertjes en zwarte olijven toe.
3. Voeg 1 el olijfolie, ½ el balsamico toe. Breng eventueel peper en zout toe naar smaak.

Kipcurry met bloemkoolrijst

Ingrediënten

125 gram kipfilet
½ ui
1 knoflookteen
1 wortel
4 champignons
75 gram broccoli
100 ml kokosmelk
½ tl kurkuma
½ tl komijn
¼ tl korianderpoeder
¼ tl gemberpoeder
¼ tl kaneel
1 el cashewnoten

Bereiding(40 min)

1. Rasp indien nodig de bloemkool, bak de bloemkoolrijst in ca 5-6 min gaar.
2. Bak de kipblokjes goudbruin, haal uit de pan.
3. F ruit de ui en knoflook kort, voeg de wortel, champignons en broccoli toe, bak 3-4 min
4. Doe de kip terug in de pan, voeg de kruiden en kokosmelk toe. Laat 8-10 min rustig pruttelen.

Dag 2

Groene mango-smoothie

Ingrediënten 150 gram (diepvries) mango
100 gram verse spinazie
½ avocado
1 el lijnzaad
200 ml ongezoete amandelmelk

Bereiding (10min)

1. Schep het vruchtvlees van de avocado in een blender.
2. Voeg de rest van de ingredienten toe (de spinazie als laatste) en blend tot een gladde substantie.

Tip: je kunt er 1 of 2 gekookte eieren en/of noten toevoegen als sidedish.

Kipbowl met appel en kaneel

Ingrediënten

75 gram kipdij, blokjes
1 el Italiaanse kruiden
½ tl kaneel
75 gram courgette
50 gram kastanje-champignons
½ appel
½ fijn gesneden wortel
½ tl gember
½ el rozijnen

Bereiding (20min)

1. Kruid de kipdij blokjes met Italiaanse kruiden, peper en zout en bak ze krokant.
2. Snij ondertussen de courgette, champignons, wortel en appel in stukjes.
3. Bak de groentes en appel met de kipdijfilet tot dat de appels zacht zijn.
4. Voeg de kaneel toe.

Zalm, groente en avocadosaus

Ingrediënten

Voor de zalm
1 Zalmfilet 150 gram
1 el olijfolie/kokosolie
½ tl paprikapoeder
¼ tl komijn
Peper en zout
½ te entje knoflo ok
1 tl citroensap

Voor de groenten

1 kleine zoete aardappel
50 gram broccoli
50 gram bloemkool
1 wortel
1 el olijfolie
Rozemarijn
Tijm

Voor de avocadosaus

½ avocado
1 el citroensap
1 el olijfolie
1/2 tl knoflookpoeder

Bereiding (45 min)

Groente

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snij de groente in grove stukken en meng met de kruiden en olijfolie.
3. Verdeel over een bakplaat en rooster 25 min.

Zalm

1. Meng de kruiden et een beetje olijfolie en wrijf dit mengsel over de zalm.
2. Bak de zalm ca 3 a 4 min per kant.

Avocadosaus

1. Prak de avocado fijn en meng met citroensap, olijfolie, knoflo okp o e der.



Dag 3

Bananenpannenkoek

Ingrediënten

2 bananen
3 eieren
Snuf kaneel
handje blauwe
bessen

Bereiding (15 min)

1. Prak de bananen zo fijn mogelijk. Klop met een vork de eieren en het kaneel er doorheen.
2. Verhit een beetje boter in een koekenpan en schep het beslag erin. Wacht tot het pannenkoekje aan de onderkant bruin wordt en draai om.
3. Als beide zijde mooi bruin zijn en garneer met de blauwe bessen.

Fruitduet met boten en ei

Ingrediënten

1 perzik
1 nectarine
50 gram aardbeien
50 gram noten
2 eieren

Bereiding (15min)

1. Kook de eieren 6 tot 8 min.
2. Snij ondertussen de perzik, nectarine, aardbeien in stukken. Verdeel het fruit en de noten over een bord of kommetje.
3. Laat de eieren schrikken en snij in kleine stukjes en voeg dit als topping toe.

Mediterraanse lasagne

Ingrediënten

Courgettebladen
½ courgette
Gehaktsaus
125 gram gehakt
½ ui
1 wortel
½ paprika
1 knoflookteen
150 gram tomaten
½ tl oregano
½ tl tijm
Peper en zout
Romige ovenblend
75 ml kokosmelk
ei
½ nootmuskaat

Bereiding (15 min)

Courgettebladen

1. Snijd de courgette in dunne plakken.
2. Gril 1 min per kant om vocht kwijt te raken.

Gehaktsaus

1. Snij de ui, knoflook en wortel in kleine stukjes.
2. Fruit de ui, knoflook en wortel 1 min.
3. Voeg het gehakt toe en bak het bruin.
4. Snij ondertussen de paprika en voeg deze met de kruiden toe.
5. Voeg de tomaten blokjes toe en laat 10 min inkoken voor een dikke saus.

Romige ovenblend

1. Meng de kokosmelk met een ei en nootmuskaat.

Lasagnelaagjes

1. Gehaktsaus courgettebladen gehaktsaus romige ovenblend.
2. Bak 20 min in de oven op 200 graden.