



# JOUW PERSOONLIJK VOEDINGSPLAN

.....

## HANDLEIDING | RECEPTEN



.....

**HI!**

Bedankt voor het downloaden van jouw persoonlijk voedingsplan. In dit document vind je niet alleen een voedingsplan op maat, maar ook alle informatie die je zal helpen een gezond voedingspatroon te ontwikkelen en behouden. De recepten staan achterin. Het 12 weken stappenplan kan je terug vinden als losse download en is dus geen onderdeel van deze handleiding. Succes! Heb je nog vragen, stel ze gerust aan me via [erik@fit.nl](mailto:erik@fit.nl)

**Erik**

*Voedingscoach & gedragsexpert FIT.nl*

.....



# INHOUD

<b>UITLEG SCHEMA</b>	<b>5</b>
<b>HOE PAS IK DIT SCHEMA TOE?</b>	<b>6</b>
Aantal calorieën	6
<b>TEMPO</b>	<b>8</b>
<b>WAT HEB IK NODIG OP EEN DAG?</b>	<b>9</b>
Macronutriënten	9
<b>BRENG STRUCTUUR AAN IN JE</b>	<b>11</b>
<b>VOEDINGSPATROON</b>	<b>11</b>
Hoeveel eetmomenten zijn voldoende?	11
Moet ik calorieën tellen?	11
<b>UITLEG MAATEENHEDEN</b>	<b>12</b>
<b>SPOT DE SUIKER</b>	<b>14</b>
<b>DE KEUZETABEL GEZONDE VOEDING</b>	<b>20</b>
<b>INKOOPTIPS EN BOODSCHAPPENLIJSTJE</b>	<b>24</b>
<b>ALLERGIEËN?</b>	<b>30</b>
<b>MEALPREPTIPS</b>	<b>30</b>
<b>HOE KAN IK DE MAALTIJDEN IN HET VOEDINGSPLAN VEGETARISCH MAKEN?</b>	<b>32</b>
<b>WAAR MOET IK REKENING MEE HOUDEN ALS VEGETARIËR?</b>	<b>34</b>
<b>TIPS VOOR VEGETARIËRS EN VEGANISTEN</b>	<b>39</b>
<b>VLEESVERVANGERS</b>	<b>40</b>
<b>COMBINEREN EN VARIËREN</b>	<b>42</b>
<b>MOTIVATIETIPS</b>	<b>44</b>
<b>IETS LEKKERS ETEN ZONDER UIT DE BOCHT TE VLIEGEN</b>	<b>46</b>

# RECEPTEN

Exotische mangosmoothie	55
Gourmet sandwich	56
Pastasalade met zalm en geitenkaas	58
Zoete aardappelen, biefstuk en bloemkool	59
Zalmwrap	60
Pastasalade penne, rucola, kip	62
Sajoerboontjes	65
Kip siam	66
Gebakken aardappelen, kip en sperziebonen	69
Thaise groene curry	71
wraps met chilibonen en knoflooksaus	72
Pasta met tonijn en rode saus	75
Verse pasta met kippendijen	76
Kip, rijst en goulash	77
Macaroni met gehakt	79
thaise kipcurry	81
Quinoasalade: kip, broccoli, quinoa en fetakaas	82
Pastasalade spaghetti geitenkaas	84
Pastasalade penne, rode pesto & feta	85
1 ei is geen ei	86
Gezonde kipburger	89

## **UITLEG SCHEMA**

**Het schema is grotendeels opgesteld volgens de richtlijnen van de Gezondheidsraad en de Schijf van 5 van het Voedingscentrum. Dit is momenteel het beste advies wat beschikbaar is Nederland.**

**Het schema is de leidraad voor een gevarieerd en gezond voedingspatroon met een verhoogde eiwitinname. Voor dit laatste is bewust gekozen omdat eiwitten je spiermassa beschermen bij het afvallen.**

**Zoals je ziet bevatten veel van de recepten vlees. Het gebruiken van vlees in je maaltijden is echter volgens ons zeker niet essentieel. Daarom besteden we in dit document uitgebreid aandacht aan hoe je vlees kunt vervangen. Daarmee is dit voedingsplan ook geschikt voor vegetariërs en veganisten. En natuurlijk voor iedereen die wat minder vlees wil eten.**

**Binnen de richtlijnen is ook ruimte gelaten om wat minder gezondere keuzes te maken. Er worden in dit schema dan ook geen productgroepen uitgesloten.**

## HOE PAS IK DIT SCHEMA TOE?

Wij raden het af om het schema letterlijk op te gaan volgen. Anders ben je namelijk in feite gewoon aan het diëten. Op korte termijn is een dieet succesvol, maar op langere termijn vaak niet. Dit heeft mede te maken met het feit dat een voorgeschreven dieet niet voor altijd vol te houden is. Ook leer je tijdens een dieet je eigen huidige eetgewoontes niet kennen, waardoor je niet in staat bent ze effectief te veranderen. En laat dat laatste nu essentieel zijn wanneer je een bepaald doel wilt halen én vasthouden.

Het werkt vaak veel beter om eerst inzicht te krijgen in je huidige eetgewoontes om vervolgens deze eetgewoontes stap voor stap te veranderen. Je wilt tenslotte je gedrag voor een langere tijd -of voorgoed!- veranderen. De voedingsschema's dienen daarbij als voorbeeld om te laten zien hoe je op een gezonde manier kunt eten. Vervolgens kun je hier zelf aanpassingen in aanbrengen, om zo een duurzaam voedingspatroon te ontwikkelen dat bij jou past.

### AANTAL CALORIEËN

Het voedingsschema is afgestemd op de energiebehoefte die past bij jouw doel. Hiervoor is allereerst uitgerekend wat jouw energiebehoefte (in kilocalorieën) is om op gewicht te blijven. Dit wordt ook wel de energiebalans genoemd. Vervolgens is daar een waarde bij opgeteld of van afgetrokken om het schema af te stemmen op jouw doel. Als je wilt afvallen, eet je minder dan je energiebalans. Als je wilt aankomen, eet je meer dan je energiebalans. Ook al is de energiebalans een vrij nauwkeurige schatting, uiteindelijk bepaalt het resultaat in de praktijk in hoeverre je goed zit of moet bijsturen. Wanneer de gewenste gewichtsverandering uitblijft zul je het aantal te eten calorieën moeten veranderen of je verbruik moeten aanpassen. Wij raden het aan om niet minder dan 1500 kcal op een dag te nemen.

Heb je hier vragen over? Stuur dan een mail naar [erik@fit.nl](mailto:erik@fit.nl)



## TEMPO

Weet dat het tempo van afvallen of aankomen voor jou al bepaald is. In het voorbeeld val je naar schatting ongeveer 0.3-0.5 kg per week af. Wij raden het af om meer dan 0.5 kg per week af te vallen of aan te komen. Let op dat je minder kilocalorieën nodig hebt om op gewicht te blijven als je bent afgevallen. Je energiebalans wordt steeds verder naar beneden bijgesteld. Als je bijvoorbeeld 10 kg bent afgevallen, zul je geen gewicht meer verliezen met het schema dat op dit moment wel tot succesvol gewichtsverlies leidt. Andersom geldt hetzelfde: naarmate je meer massa hebt, heb je meer calorieën nodig om in (spier)massa aan te blijven komen.





## WAT HEB IK NODIG OP EEN DAG?

Zoals al eerder gezegd is het schema zo veel mogelijk opgesteld volgens de richtlijnen van de Gezondheidsraad en de Schijf van 5 van het Voedingscentrum. Je kunt op de website van het Voedingscentrum meer vinden over wat je op een dag nodig hebt en wat gezonde en minder gezonde keuzes zijn. Ook geeft het Voedingscentrum handige tips over snacks en hoeveel je hiervan kunt nemen.

Wil je hier meer informatie over? Bekijk dan de volgende pagina's:

[Omgaan met producten buiten de Schijf van 5](#)

[Hoeveel en wat kan ik eten per dag?](#)

[Gezond eten met de Schijf van 5](#)

### MACRONUTRIËNTEN

Bij het samenstellen van het voedingsschema is rekening gehouden met de verhouding van eiwitten, gezonde vetten en koolhydraten. Hierbij is de keuze gemaakt voor de volgende verhouding:

**45-55%** van de calorieën bestaat uit **koolhydraten\***

**20-25%** van de calorieën bestaat uit **eiwitten** (ongeveer 1.4-1.8 gram per kilogram lichaamsgewicht. Dit sluit ook aan bij het advies voor mensen die aan krachttraining doen)

**25-30%** van de calorieën bestaat uit **vetten** (voornamelijk onverzadigd vet)

*\*Doe je veel aan cardio naast krachttraining, dan heb je meer behoefte aan koolhydraten. Ga dan op 55% zitten.*

Deze percentages kun je omrekenen naar grammen en andersom. De waarden in gram zijn terug te vinden in het voedingsschema.

**1 gram vet bevat 9 kcal**

**1 gram koolhydraten bevat 4 kcal**

**1 gram eiwit bevat 4 kcal**

**1 gram alcohol bevat 9 kcal**

#### **Aandachtspunt**

Het aantal calorieën dat je in het voedingsschema afleest kan iets afwijken van de waarde die je krijgt wanneer je het aantal grammen omrekent naar het aantal calorieën. Dit komt doordat bij het opstellen van het voedingsschema het aantal grammen bij de producten naar boven of naar onder zijn afgerond.

#### **Houd je voeding een tijdje bij in een app**

We raden het aan om je voeding een tijd te loggen in een app. Zo krijg je meer een idee van hoe je kunt eten om rond de aanbevolen waarden uit te komen. Geschikte apps zijn Mijn Eetmeter en de FIT-app.

De FIT-app kun je op de volgende pagina aanschaffen:

<https://shop.fit.nl/product/fit-app/>

# BRENG STRUCTUUR AAN IN JE VOEDINGSPATROON

Meer structuur in je voedingspatroon aanbrengen helpt je bij het behalen van je doel. Je ziet dit ook duidelijk terug in de schema's. Een dag bestaat uit een ontbijt, een lunch, een avondmaaltijd en 3 tussendoortjes. Het is niet noodzakelijk om je aan deze maaltijdfrequentie te houden. Je kunt bijvoorbeeld ook met 4 eetmomenten aan 2000 kcal komen. Zorg ook in dat geval wel zo veel mogelijk voor structuur.

## HOEVEEL EETMOMENTEN ZIJN VOLDOENDE?

Houd het bij maximaal 6 eetmomenten en minimaal bij 3 eetmomenten op een dag. Eet liever niet te vaak of te weinig.

## MOET IK CALORIEËN TELLEN?

Nee, je hoeft geen calorieën te tellen om af te vallen. Calorieën tellen kan onnodige stress opleveren. Hoe let je dan wel op je energie-inname? Je kunt de calorie-inname sturen via voedingsmiddelen. Voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld brood, beleg, rijst et cetera. Breng daar vervolgens een gezonde structuur in aan door gezondere keuzes te maken en ongezonde eetgewoontes af te leren, zoals minder frisdrank drinken. Beleg bijvoorbeeld je brood met iets slankers of juist calorierijkers dan je voorheen op je boterham legde, of neem 1 boterham meer of minder. Met het afleren van zo'n ongewenste gewoonte kun je gemakkelijk aankomen of afvallen, zonder exact op calorieën te moeten letten.

## UITLEG MAATENHEDEN

De meest nauwkeurige methode om te weten hoeveel je van een product of voedingsmiddel neemt is door het af te wegen. Wij raden het gebruik van een keukenweegschaal dan ook zeker aan.

Voor degenen die geen keukenweegschaal hebben, staat in de tabel hiernaast een overzicht van standaardporties van een aantal producten, waarmee je toch een vrij nauwkeurige schatting kunt maken van hoeveel je van een product neemt. Dit is ook handig om te weten aangezien je waarschijnlijk niet je hele leven alles wilt gaan afwegen. Let wel op: het blijven natuurlijk geschatte hoeveelheden wanneer je je eten niet afweegt.

PRODUCT	MAATEENHEID	GRAM	KCAL
Rijst	Eetlepel (ongekookt)	15	51
Pasta	Je hand, een bundel spaghetti tussen duim en wijsvinger met een diameter van 2,4 cm*	60	210
Magere kwark	Grote eetlepel; boven de rand gevuld	50	35
Muesli	Eetlepel	13-15	50
Havermout	Eetlepel	10	45
Walnoot	1 walnoot	4	26
Rode druif	1 druif	5	4
Notenmix	Eetlepel	13	84
Rode pesto	Thee­lepel	12	45
Tomaat	Middelgroot	75	17
Zoete aardappel	Afwegen in de supermarkt of het aantal aardappels in de verpakking delen door het totale gewicht	100	85
Diepvriesboerenkool	Blokje	15	7
Diepvriesaardbeien	Kleine	5	2
	Middelgrote	10	4
	Grote	15	6
Diepvriesbramen	Eetlepel	15	9
Pindakaas	Voor 1 snee brood	15	100
30+-kaas	1 plak (uit verpakking)	32	84
Geraspte 30+-kaas	1 grote eetlepel	15	42
Boter (halvarine)	1 mespunt (per snee brood)	5	15

## SPOT DE SUIKER

Veel producten die je dagelijks eet zullen suiker bevatten. Zonder dat je er echt erg in hebt, krijg je zo meer suiker binnen dan je zou denken. Check hieronder welke producten relatief veel suiker bevatten en welke gezondere alternatieven er zijn.

Niet te vaak	Waarom niet?	Gezondere keuze
Groente uit blik of pot met toegevoegd suiker en/of zout	Aan groenten in blik en pot wordt vaak zout en soms ook suiker toegevoegd.	Verse groente en diepvriesgroenten. Potten of blikken groente waar geen zout of suiker aan is toegevoegd zijn een goed alternatief.
Groentesap, tomatensap	Groentesappen bevatten suiker. Aan groentesappen die je in de winkel koopt, is bovendien vaak zout toegevoegd.	Kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Groente kun je beter eten dan drinken.
Fruit in blik of pot op siroop	Aan fruit in blik of pot wordt vaak suiker toegevoegd in de vorm van siroop. Peren op siroop bevatten bijvoorbeeld al snel 17 gram suiker per 100 gram.	Vers fruit, diepvriesfruit of fruit in blik of sap op vruchtensap (uitgelekt).

Niet te vaak	Waarom niet?	Gezondere keuze
Vruchtensap	In sappen zit veel suiker.	Als drank zijn kraanwater, thee en koffie zonder suiker betere keuzes. Fruit kun je beter eten dan drinken. Fruit bevat namelijk allerlei gezonde vezels, mineralen en vitamines die minder of niet in vruchtensap zitten.
Appelmoes, compote, fruitmoes	Hier wordt meestal suiker of sap (concentraat) aan toegevoegd.	Vers fruit of diepvriesfruit. Doe bijvoorbeeld kleine stukjes appel door je stampot of kook een appeltje mee. Of pureer zelf fruit tot moes zonder suiker toe te voegen.
Zuivel- en sojadrink met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveldrinks is vaak suiker toegevoegd. Ontbijtdrinks bevatten zo'n 10 gram suiker per 100 ml.	Magere en halfvolle melk en karnemelk. Ook magere en halfvolle zuiveldrinks met 6 gram suiker of minder per 100 gram zijn een alternatief.
Pudding en toetjes met toegevoegd suiker	In deze toetjes zit erg veel suiker en bovendien veel vet.	Magere en halfvolle yoghurt.
Vla, yoghurt en kwark met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveltoetjes zoals vla, pudding, vruchtenyoghurt en vruchtenkwark is vaak suiker toegevoegd.	Magere en halfvolle yoghurt, of magere en halfvolle zuiveltoetjes met 6 gram suiker of minder zijn een alternatief.

Niet te vaak	Waarom niet?	Gezondere keuze
Roomijs, softijs en yoghurtijs	In deze ijssoorten zit veel suiker en verzadigd vet. Roomijs bevat bijvoorbeeld 21 gram suiker per 100 gram.	Bevroren fruit uit de diepvries, zoals frambozen, bosbessen, aardbeien, bramen en druiven. Waterijs en sorbetijs staan niet in de Schijf van Vijf, maar zijn wel een beter alternatief omdat ze minder calorieën bevatten.
Slagroom	In slagroom zit veel suiker (8 gram per 100 gram) en verzadigd vet (14 gram per 100 gram).	Een schep magere kwark.
Witbrood en wit krentenbrood	In witbrood zitten weinig vezels.	Volkoren- en bruin brood en volkoren mueslibrood.
Wit knäckebröd en alle beschuit	In beschuit zit veel verzadigd vet en transvet en in wit knäckebröd zitten weinig vezels.	Volkoren en bruin knäckebröd.
Croissant	In bladerdeeg zit weinig vezels en veel verzadigd vet.	Volkorenbrood
Ontbijtgranen met toegevoegd suiker, zoals krokante muesli en cornflakes	In deze bewerkte ontbijtgranen zit vaak veel suiker, zout en verzadigd vet. Zo bevat cruesli al snel 21 gram suiker per 100 gram.	Havermout, simpele muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd suiker en zout. Havermout bevat minder dan 1 gram suiker per 100 gram.



Niet te vaak	Waarom niet?	Gezondere keuze
Witte pasta, witte rijst, witte couscous	Deze bewerkte producten zijn ontdaan van hun vezels.	Volkorenpasta, zilvervliesrijst en volkoren couscous.
Frisdrank, sportdrank, energiedrank, ijsthee, vitaminewater	In al deze dranken zit veel suiker.	Kraanwater en koffie en thee zonder suiker.
Snoep, zoals winegums, drop en spekjes	Hierin zit veel toegevoegd suiker.	Stuk fruit of eventueel een handje gedroogd fruit.
Koeken, mueslirepen, ontbijtkoek	Bevatten veel toegevoegd suiker en/of veel verzadigd vet.	Een bruine of volkoren boterham met notenpasta.
Gebak	Bevat veel toegevoegd suiker en/of veel verzadigd vet.	Fruit, ongezouten noten, havermoutkoekjes.
Chocolade	Chocolade bevat veel suiker en verzadigd vet.	Fruit en ongezouten noten.
Zoet broodbeleg, zoals jam, honing, hagelslag en stroop	Hierin zit veel (toegevoegd) suiker.	Fruit op brood is een gezond zoet alternatief. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel of peer.

Niet te vaak	Waarom niet?	Gezondere keuze
Kant-en-klare sladressings	Hierin zit veel suiker en zout.	Zelfgemaakte olie-azijndressing met ingrediënten als peper en kruiden, citroensap, magere of halfvolle yoghurt.
Sauzen, zoals vleesjus, ketchup, mayonaise en knoflooksaus	Hierin zit te veel zout en suiker en zitten te weinig voedingsstoffen.	Jus gemaakt van bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, op smaak gemaakt met bijvoorbeeld ui en tomaatjes, saus van gepureerde groente, zoals tomaten, ui en knoflook, magere yoghurt of magere kwark met kruiden.
Suiker of honing in yoghurt	Levert calorieën en geen andere voedingsstoffen.	Smaakmakers uit de Schijf van Vijf voor in de yoghurt zijn vers fruit, diepvriesfruit of gedroogd fruit.
Suiker in koffie, thee		Koffie en thee zonder suiker of met een zoetje, koffie en thee met halfvolle melk.



## DE KEUZETABEL GEZONDE VOEDING

Hieronder zie je de KEUZETABEL GEZONDE VOEDING. Deze tabel maakt het je gemakkelijk om gezonde(re) keuzes te maken. In de tabel is een verdeling gemaakt tussen voorkeursproducten en producten in de categorie 'uitzondering'.

Ik raad je aan om deze keuzetabel uit te printen zodat je hem makkelijker tevoorschijn kunt halen.

	voorkeur	uitzondering
Smeer- en bereidingsvetten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachte margarine of halvarine voor op brood</li> <li>• Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet</li> <li>• De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harde margarine</li> <li>• Hard bak- en braadvet</li> <li>• Hard frituurvet</li> <li>• Roomboter</li> <li>• Kokosvet (kokosolie)</li> <li>• Palmolie</li> </ul>
Vocht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water</li> <li>• Zwarte en groene thee</li> <li>• Kruidenthee (beperkt)</li> <li>• Koffie (beperkt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrink, sportdrink en energiedrank</li> <li>• Light frisdrank</li> <li>• Alcohol</li> <li>• Dranken met alcohol</li> <li>• Kookkoffie, koffie uit een cafetière</li> </ul>

	voorkeur	uitzondering
Groente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verse groente</li> <li>• Voorgesneden groente</li> <li>• Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout</li> <li>• Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout</li> <li>• Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout</li> <li>• Groentesap</li> <li>• Groente a la crème</li> </ul>
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vers fruit</li> <li>• Voorgesneden fruit</li> <li>• Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit in blik op siroop</li> <li>• Vruchtensap</li> <li>• Gedroogd fruit met toegevoegd suiker</li> </ul>
Brood, (ontbijt)granen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood en volkoren bolletjes</li> <li>• Volkoren knäckebröd</li> <li>• Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood</li> <li>• Roggebrood</li> <li>• Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Witbrood</li> <li>• Wit knäckebröd</li> <li>• Beschuit</li> <li>• Krentenbrood</li> <li>• Croissant</li> <li>• Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes</li> </ul>

	voorkeur	uitzondering
Volkoren graanproducten, aardappelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkoren pasta</li> <li>• Zilvervliesrijst</li> <li>• Volkoren bulgur</li> <li>• Couscous met voldoende vezels</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Aardappel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte pasta</li> <li>• Witte rijst</li> <li>• Witte couscous</li> <li>• Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder</li> </ul>
Vis, vlees, vleesvervangers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vis (vooral vette vis)</li> <li>• Schaal- en schelpdieren</li> <li>• Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, hamlap en mager lamsvlees</li> <li>• Eieren</li> <li>• Tofu en tempé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté</li> <li>• Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees</li> <li>• Vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, varkensschouderkarbonade, krabbetjes, lamskotelet en lamskarbonade</li> <li>• Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes</li> </ul>
Peulvruchten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peulvruchten uit blik met toegevoegd suiker of te veel zout</li> </ul>

	voorkeur	uitzondering
Noten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongezouten noten en pinda's</li> <li>• Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezouten noten</li> <li>• Borrelnoten</li> <li>• Noten met chocolade of suiker</li> <li>• Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker</li> </ul>
Zuivel, zuivelvervangers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere en halfvolle melk, karnemelk</li> <li>• Magere en halfvolle yoghurt</li> <li>• Magere kwark</li> <li>• Drinkyoghurt</li> <li>• Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuivel- en sojadrink met toegevoegde suiker</li> <li>• Pudding en toetjes met toegevoegd suiker</li> <li>• Volle melk en volle yoghurt</li> <li>• Rijstmelk en amandelmelk</li> <li>• Vla</li> <li>• Roomijs, softijs en yoghurtijs</li> <li>• Crème fraîche, zure room en kookroom</li> <li>• Slagroom</li> </ul>
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10+-, 20+- of 30+-kaas met niet te veel zout</li> <li>• Zuivelspread</li> <li>• Hüttenkäse</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Verse geitenkaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 48+-en 60+-kaas</li> <li>• Feta</li> </ul>

## INKOOPTIPS EN BOODSCHAPPENLIJSTJE

Om het gemakkelijker te maken hebben wij een boodschappenlijstje opgesteld en een aantal inkoop tips. Na een paar weken het schema gevolgd te hebben weet je veel beter wat je door de week heen eet en drinkt en hoef je waarschijnlijk minder over het inkopen doen na te denken.

Om voor jezelf een voorraadje aan te leggen hebben wij hieronder een aantal producten alvast op je boodschappenlijstje gezet. Veel producten kun je bij de budgetsupermarkten vinden. We hebben er rekening mee gehouden dat je producten vaker per week gebruikt, om voedselverspilling tegen te gaan. Bovendien kun je hetzelfde gerecht ook nog de volgende dag(en) eten (of invriezen).

*Voor de dinerrecepten vind je de ingrediënten die minder lang houdbaar zijn (zoals verse groente) bij de uitleg van de recepten.*





## WEEK 1 (DEEL 1)

Bruine pistoletjes  
Krentenbrood (bruin)  
Volkorenbrood  
Muesli zonder toegevoegde suiker (meerdere pakken)  
Havermout (meerdere pakken)  
Melbatoast volkoren  
1 roombotercoissant  
Optimel magere kwark, bv aardbei  
Magere kwark (meerdere bakken)  
Halfvolle melk  
Eieren  
Crème fraîche light  
Halvarine  
30+-kaas  
Geraspte kaas  
Roomkaas light  
Geitenkaas 50+  
Fetakaas  
Kruiden:  
paprikapoeder, chilipoeder, Italiaanse kruiden,  
Provençaalse kruiden, cayennepeper, gemberpoeder,  
currypoeder, kaneel, kerriepoeder, koriander, zwarte  
peper

Mandarijnen  
Kiwi's  
Bananen  
Appels  
Komkommer  
Snacktomaatjes  
Tomaten  
Rucolasla  
Uien  
Rode uien  
Knoflook  
Diepvriesboerenkool  
(Diepvries)sperziebonen  
(Diepvries)aardbeien  
Tonijnstukken in water  
Kipfilet (grote portie; wat je overhoudt invriezen)  
Mager gehakt (grote portie; wat je overhoudt invriezen)  
Gerookte Yorkham  
Kipfilet broodbeleg

## WEEK 1 (DEEL 2)

Appelstroop

Pindakaas (100% noten, zonder palmvet)

Hummus (het liefst zoutarm)

Sandwichspread

Kipsatésalade (of zie recept)

Sambal

Ketchup

Chilisaus (of maak je eigen saus)

Zilvervliesrijst (paar pakken)

Volkoren spaghetti (paar pakken)

Volkoren macaroni

Bak en braad vloeibaar

Olijfolie

Tomatenblokjes

Tomatenpuree (meerdere blikjes)

Bouillonblokjes of bouillonpoeder (het liefst zoutarm)

Ketjap (het liefst zoutarm)

Kokosmelk light (meerdere blikjes)

Thaise rode currypasta

Sajoerkruidenpasta

Chilibonen

Maizena

Walnoten

Popcorn (ongezouten/ongezoet)

Biertje

Rode wijn



## WEEK 2

Havermout (meerdere pakken)

Muesli

Volkorenbrood

Volkoren bollen

Bruine pistoletjes

Italiaanse bol

Volkoren of bruine stokbrood

Eieren

Halvarine

30+-kaas

Mozzarella

Fetakaas

Magere kwark (meerdere bakken)

Halfvolle yoghurt

Halfvolle melk

Parmezaanse kaas

Gerookte zalm

Kipfilet (grote portie; wat je overhoudt invriezen)

Kruidenkaas

Kipkerriesalade

Filet Americain

Ham

Aioli

Bananen

Sinaasappels

Appels

Kiwi's

Mandarijnen

Aardbeien (diepvries en verse)

Diepvriesfruit

Knoflook

Tomaten

Uien

Rode uien

Diepvriesboerenkool

Sperziebonen

Snacktomaten

Cherrytomaten

Kappertjes

Rucola (of andere sla)

Mais

Aardappelschijfjes

Hummus

Hagelslag

Halvanaise

Pindakaas (100% noten, zonder palmvet)

Honing

Groene pesto (zie recept)

Rode pesto

Thaise groene currypasta

Tomatenpuree (meerdere blikjes)

Walnoten

Witte wijnazijn

Kokosmelk light

Volkoren wraps

Quinoa

Volkoren penne



## ALLERGIEËN?

Bij dit voedingsschema is geen rekening gehouden met een bepaalde voedselsallergie. Wil je een schema wat afgestemd is op jouw allergie?

Neem dan contact met ons op voor een op maat gemaakt voedingsschema door onze personal coaches en sportdiëtisten.

## MEALPREPTIPS

Heb je geen tijd of zin om altijd in de keuken te staan? Een handige oplossing is om te mealpreppen. Bij mealpreppen kook je een grote hoeveelheid zodat je meerdere porties hebt voor verschillende dagen. Mealpreppen kan het gemakkelijker maken om gezond eten langer vol te houden, omdat je niet altijd hoeft na te denken over wat je gaat eten.

Belangrijk bij mealpreps is dat je uitrekent hoeveel je per dag nodig hebt en dit afstemt op hoeveel mealpreps je in totaal wil maken en hoe groot deze porties worden. Daarnaast is het belangrijk dat je een goede vriezer hebt met voldoende ruimte. Indien je geen grote vriezer hebt kun je ook 2-3 porties bereiden en in je koelkast bewaren om ze de volgende dag of de dag erna op te eten. Het nadeel van mealpreps is dat je vaak hetzelfde eet. Probeer daarom wel voldoende te variëren.



# HOE KAN IK DE MAALTIJDEN IN HET VOEDINGSPLAN VEGETARISCH MAKEN?

Ben je vegetariër of veganist, of wil je gewoon minder vlees eten zoals veel mensen? Dan hoef je de vleesrecepten uit het voedingsplan zeker niet te negeren. Hieronder vind je drie maaltijden uit het Voedingsplan met voorbeelden over hoe je ze vegetarisch of veganistisch kunt maken.

## Curry

Gebruik in plaats van kip gekruide tofu of vegetarische kipstukjes. Beide producten zijn op sojabasis en bevatten veel eiwitten. Wees je er wel van bewust dat de vegetarische kip veel zout bevat.

## Pasta met gehakt

Vervang het gehakt voor vegetarisch gehakt op basis van soja. Vegetarisch gehakt bevat veel eiwit; meer dan rundergehakt zelfs.

## Wraps

Met falafel maak je een heerlijke vegetarische wrap. Gebruik 100 gram falafel per maaltijd.

## Eiwitshake

Merk je dat je eiwitname te laag is? Dan is het handig om een eiwitshake te gebruiken. Geschikte eiwitshakes zijn bijvoorbeeld erwteneiwit of wheyeiwit.

Ook andere kant-en-klare vleesvervangers, bonen en eieren zijn geschikte bronnen van eiwit en voedingsstoffen die vlees kunnen vervangen. Op de volgende pagina's vind je veel meer informatie over hoe je vlees kunt vervangen en waar je op moet letten als je dit geregeld of altijd doet.







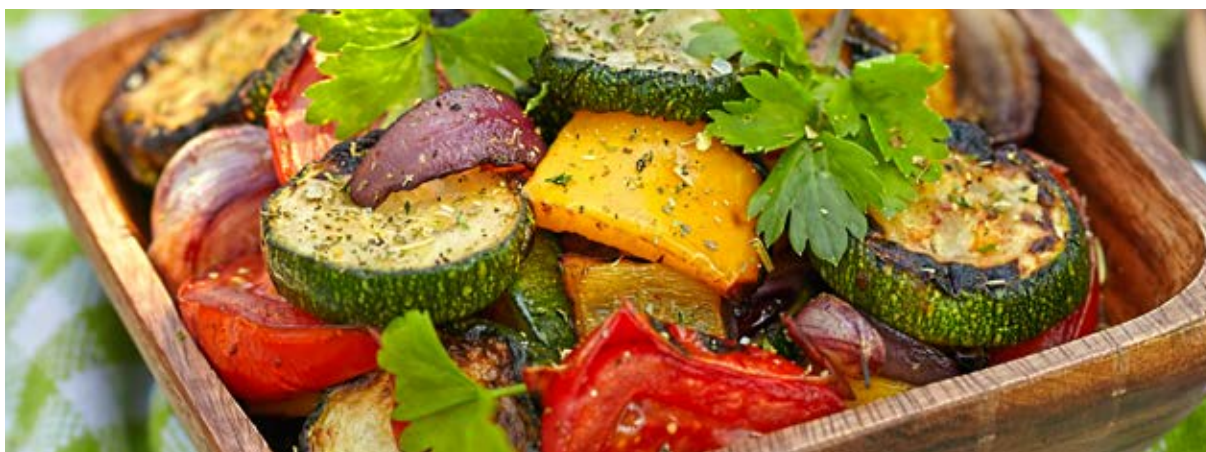
# WAAR MOET IK REKENING MEE HOUDEN ALS VEGETARIËR?

Een vegetarisch of veganistisch dieet hoeft absoluut niet je trainingsdoel in de weg te staan: een aantal succesvolle topsporters eten bijvoorbeeld geen vlees en bijvoorbeeld vegan. Als vegetariër of veganist is het iets lastiger om alle voedingsstoffen binnen te krijgen, maar zeker niet onmogelijk.

## ENERGETISCHE DICHTHEID

Een plantaardig voedingspatroon geeft sneller een verzadigd gevoel dan een dierlijk voedingspatroon. Dit komt door het hoge vezelgehalte van plantaardige voeding, maar ook door de gemiddeld lagere energetische dichtheid. Dit houdt in dat je meer volume moet eten om dezelfde hoeveelheid energie binnen te krijgen.

Als je wilt afvallen is dit natuurlijk een ideale bijkomstigheid, maar sporters die een stabiel gewicht willen houden of willen aankomen kunnen hierdoor moeite ervaren om genoeg energie binnen te krijgen. Voor goed presteren is het natuurlijk belangrijk om voldoende energie binnen te krijgen. Dit zal zeker lukken door te kiezen voor plantaardige producten met een hogere energetische dichtheid zoals noten, avocado en oliën. Voor het geval je nog wel zuivel, kaas en eieren eet kun je redelijk wat energie uit deze voedingsmiddelen halen



## **BELANGRIJKE VOEDINGSSTOFFEN VOOR VEGETARIËRS EN VEGANISTEN**

Hieronder volgt een overzicht van de belangrijkste voedingsstoffen waarvan bij een plantaardig dieet een tekort kan ontstaan.

### **EIWIT**

Eiwitten leveren energie, maar zijn vooral essentieel als bouwstof. Ze zijn belangrijk voor de aanmaak van celstructuren, de productie van hormonen en enzymen en ze spelen een grote rol bij het onderhoud en herstel van spiermassa - zeker bij sporters. De gemiddelde hoeveelheid eiwitten die een sporter nodig heeft, ligt tussen de 1,2-2 gram per kilogram lichaamsgewicht: een duursporter heeft 1,2 gram/kilogram lichaamsgewicht nodig, een krachtsporter 1,7-2 gram.

Bij vegetariërs en veganisten is de eiwitbehoefte hoger. Dit komt door de samenstelling en opnamecapaciteit van de eiwitten (aminozuren) die je consumeert, hun zogenaamde biologische waarde. Dat zit zo: eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren die lange ketens vormen. Er zijn in totaal 22 verschillende aminozuren. Hiervan kan het lichaam er 13 zelf aanmaken: dit zijn de niet-essentiële aminozuren. De andere 9 aminozuren moeten uit de voeding gehaald worden en worden ook wel de essentiële aminozuren genoemd.

De eiwitten die we via onze voeding binnenkrijgen worden afgebroken in het lichaam tot deze essentiële en niet-essentiële aminozuren [98]. Dierlijke voedingsmiddelen bevatten alle 22 verschillende aminozuren en worden ook wel hoogwaardige eiwitten genoemd, met een hoge biologische waarde. Plantaardige eiwitrijke producten missen over het algemeen 2 of 3 van de essentiële aminozuren en hebben daarmee een lagere biologische waarde. Uitzonderingen bestaan wel: quinoa, witte bonen, kidneybonen, kikkererwten, sojabonen, vleugelbonen, pistachenoten, pompoenzaad en spinazie bevatten een vrijwel compleet aminozuurprofiel.

Om alle 22 aminozuren binnen te krijgen is het voor vegetariërs van belang om verschillende eiwitbronnen te eten. Door het combineren van verschillende plantaardige eiwitten die samen wel alle aminozuren bevatten, kan het lichaam hier gebruik van maken.

### VERHOOGDE EIWITBEHOEFTE

Ondanks het combineren van verschillende soorten eiwit is de behoefte aan eiwitten bij vegetariërs en veganisten hoger dan bij mensen die vlees eten. Sporters en niet-sporters die vegetarisch zijn, krijgen meestal toch genoeg eiwitten binnen door inname van dierlijke eiwitbronnen zoals melk, eieren en kaas. Maar omdat de biologische waarde qua eiwitten van een plantaardig dieet lager is, is de totale eiwitbehoefte van een vegetariër ongeveer 20% hoger dan die van vleeseters, en die van veganisten zelfs 30% hoger.

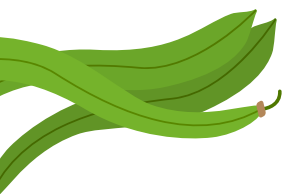
Het volgende voorbeeld laat zien hoe je jouw eiwitbehoefte uitrekent wanneer je een veganistisch voedingspatroon hebt:

*Een man met een gewicht van 80 kilo die aan duursport doet en compleet plantaardig eet, heeft een behoefte van:*

80 (kilogram lichaamsgewicht) x 1,2 (verhoogde eiwitbehoefte vanwege duursport) x 1,3 (verhoogde eiwitbehoefte vanwege plantaardig eetpatroon) = 125 gram eiwitten per dag.

Plantaardige voedingsmiddelen bevatten vaak minder eiwitten dan bijvoorbeeld vlees. Maar er zijn genoeg manieren om dierlijke producten te vervangen door eiwitrijke plantaardige producten, om zo in je eiwitbehoefte te voorzien.

Een stukje vlees vervang je bijvoorbeeld door 100 gram tofu of 200 gram peulvruchten. Gewone melk ruil je om voor sojamelk. Door het eten van groenten, bonen, noten en granen kun je gemakkelijk aan je eiwitten komen. Ook bestaan er tegenwoordig veel soorten plantaardige eiwitshakes, op basis van erwt, rijst of soja bijvoorbeeld. Wil je zeker weten of je in je eiwitbehoefte voorziet, houd je voeding dan een aantal dagen bij en bereken voor jezelf hoeveel eiwitten je binnenkrijgt. Met de FIT Methode-app gaat dit erg makkelijk, omdat deze per product of maaltijd berekent hoeveel eiwit het bevat.



## IJZER

IJzer speelt een belangrijke rol bij de vorming van hemoglobine, dat verantwoordelijk is voor het zuurstoftransport in het bloed. Hemoglobine speelt ook een belangrijke rol in de vorming van myoglobine, dat ervoor zorgt dat zuurstof opgeslagen en vastgehouden wordt in de spieren. Een onvoldoende inname van ijzer kan leiden tot vermoeidheid, duizeligheid, verminderd concentratievermogen en bloedarmoede.

IJzer zit vooral in vlees, maar dat wil niet zeggen dat je als vegetariër via je voeding geen ijzer binnenkrijgt. Ook planten bevatten ijzer, maar dit is wel slechts één soort ijzer. Er zijn namelijk twee soorten ijzer: heemijzer en non-heemijzer. Dierlijke producten bestaan voor 40% uit heemijzer en voor 60% uit non-heemijzer, terwijl plantaardige producten alleen maar non-heemijzer bevatten. Heemijzer wordt in het lichaam beter opgenomen dan non-heemijzer; de opname van heemijzer ligt op 23%, tegenover 12% van non-heemijzer. Daarom ligt de ijzerbehoefte bij vegetariërs hoger. De aanbeveling betreffende ijzerinname voor sporters ligt al zo'n 1,3-1,7 maal hoger dan voor niet-sporters, maar door de moeizame opname van heemijzer ligt dit bij vegetariërs en veganisten zelfs 1,8 maal zo hoog. De opname van non-heemijzer kan wel bevorderd worden door de inname van ijzer te combineren met inname van citroenzuur of vitamine A en C. Probeer koffie, thee en melkproducten te vermijden bij een ijzerrijke maaltijd; zij remmen juist de opname van non-heemijzer.

Appelstroop, tahin, cashewnoten, gedroogde abrikozen, gedroogde kidneybonen, quinoa, veldsla, tofu, seitan en spinazie zijn goede vegetarische bronnen van ijzer. Ook Roosvicee Ferro bevat veel (toegevoegde) ijzer. Gebruik van ijzersupplementen is alleen aan te bevelen bij een daadwerkelijk tekort aan ijzer in het lichaam en kan het beste worden toegepast in overleg met een diëtist of huisarts.

## ZINK

Zink speelt een belangrijke rol bij de werking van het immuunsysteem, de energiestofwisseling en de opbouw van eiwitten en DNA [98]. Het komt vooral voor in dierlijke voedingsmiddelen: ongeveer 50% van de zinkopname wordt in een niet-plantaardig dieet uit vlees en zuivel gehaald. Vezels, die ruim voorkomen in een plantaardig eetpatroon, remmen de opname van zink. Om deze redenen is de zinkbehoefte van vegetariërs en zeker veganisten hoger. Voldoende zink binnenkrijgen met plantaardige voeding is echter wel gewoon mogelijk, met plantaardige bronnen van zink zoals granen, noten, zaden, peulvruchten en rijst.

## CALCIUM

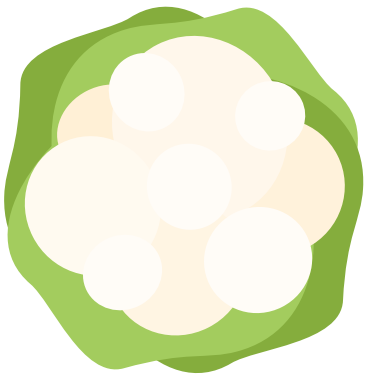
Calcium speelt samen met fosfor een belangrijke rol bij het stevig houden van het skelet en gebit. Ook heeft het een functie voor het regelen van de hartslag, bloeddruk en samentrekking van de spieren. Een tekort aan calcium kan leiden tot botontkalking, omdat bij een te lage inname calcium wordt onttrokken uit de botten [98]. Vegetariërs kunnen over het algemeen gemakkelijk aan hun calciumbehoefte voldoen, middels zuivel bijvoorbeeld. Behalve melkproducten zijn peulvruchten, noten, zaden en groenten een bron van calcium, al is het wel iets lastiger om hiermee in je behoefte te voorzien. Om met een plantaardig voedingspatroon de hoeveelheid calcium uit één glas melk te halen moet je bijvoorbeeld 80 gram rucola, 500 gram broccoli, 80-100 gram amandelen of 300 gram peulvruchten eten. Daarmee zit je op 20% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Om voldoende calcium binnen te krijgen is het daarom aan te bevelen calciumverrijkte producten zoals (plantaardige) melk en tofu te nuttigen [140].

## VITAMINE B12

Vitamine B12 is betrokken bij de vorming van DNA, zenuwweefsels en rode bloedcellen. Daarnaast is het belangrijk voor een goede weerstand. Vitamine B12 komt voornamelijk voor in dierlijke producten en daarom lopen vooral veganisten een risico op vitamine-B12-tekort. Voor hen is het vrijwel onmogelijk om de aanbevolen hoeveelheid binnen te krijgen via voeding. Daarom wordt veganisten ten sterkste aanbevolen om een vitamine-B12-supplement te nemen. Gelukkig worden steeds meer producten verrijkt met vitamine B12, zoals sojaproducten en marmite. Voor vegetariërs zal het binnenkrijgen van voldoende B12 middels zuivelproducten moeten lukken.

## TIPS VOOR VEGETARIËRS EN VEGANISTEN

- Zorg voor gevarieerde voeding met eiwitrijke voedingsmiddelen bij elke maaltijd. Combineer verschillende eiwitbronnen om zo alle aminozuren binnen te krijgen. Zoek dus naar verschillende voedingsmiddelen die (samen) een volwaardig alternatief bieden voor vlees, en verwerk deze in één maaltijd.
- Mocht je gebruik maken van soja of andere plantaardige melkvervangers, kies dan waar mogelijk voor de producten die verrijkt zijn met vitamines en mineralen.



# VLEESVERVANGERS

De snelste manier om vlees te vervangen is door te kiezen voor vleesvervangers die qua smaak, bite en vorm in de buurt komen van vlees. Deze kant-en-klare vleesvervangers bevatten helaas niet altijd voldoende voedingsstoffen. Er zijn echter ook onbewerkte alternatieven voor vlees. Een vleesvervanger hoeft niet per se visueel op vlees te lijken om zo genoemd te worden. Producten die qua voedingswaarde op vlees lijken, zien we daarom zeker ook als vleesvervanger. Sterker nog: deze hebben onze voorkeur. Waar moet je nu allemaal op letten bij het kopen van zowel kant-en-klare als onbewerkte vleesvervangers?

## KANT-EN-KLARE VLEESVERVANGERS

Er komen steeds meer soorten vleesloze burgers, balletjes en stukjes op de markt. Deze kant-en-klare vleesvervangers zijn bijvoorbeeld gemaakt van algen, noten, groenten, paddenstoelen of bonen, zoals soja. Tofu en tempeh zijn de bekendste sojaproducten. Zoek je een vleesvervanger die zeer rijk is aan eiwit, ga dan voor producten van lupine of seitan: hiervan kan het eiwitgehalte oplopen tot bijna 40%. Zowel soja, seitan en lupine bevatten alle essentiële aminozuren [139,141]. Een kant-en-klare vleesvervanger kan zeker een volwaardig alternatief zijn voor het stukje vlees. Let wel op dat niet alle vleesvervangers alle voedingsstoffen bevatten die vlees bevat. Bovendien zijn ze vaak rijk aan zout en vet. Het Voedingscentrum hanteert als richtlijn dat er niet meer dan 1.1 gram per 100 gram in mag zitten. Kijk kritisch naar het etiket om te zien welke vleesvervanger geschikt is. Compenseer eventuele tekorten of overschotten aan voedingsstoffen in hetzelfde gerecht of gedurende de dag.



## ONBEWERKTE VLEESVERVANGERS

### PEULVRUCHTEN

Peulvruchten zijn uitstekende onbewerkte vleesvervangers. Onder de peulvruchten vallen alle bonen, linzen en erwten. Onderling verschillen ze in samenstelling van macro- en micronutriënten. Peulvruchten zijn verder rijk aan eiwitten, koolhydraten, vitamine B en ijzer. Ook bevatten ze allemaal veel vezels. Ze zijn echter geen bron van vitamine B12. Veel kant-en-klare vleesvervangers worden gemaakt van peulvruchten. Kikkererwten vormen de basis van hummus en falafel, waardoor je deze producten ook als vleesvervanger kunt zien. Peulvruchten zijn gemakkelijk toe te voegen aan gerechten zoals soep, curry's, rijstschotels en salades.

### NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden zijn gezond en leveren veel onverzadigd vet, vitamines en mineralen. Ze zijn rijk aan vitamine B1, ijzer en eiwit en zijn daarmee extra nuttig voor vegetariërs en veganisten. Het advies van de Gezondheidsraad is om een handje ongezouten noten per dag te eten. Pas wel op als vetverlies je doel is, want noten bevatten veel calorieën. Mijd ze in dat geval vooral niet, maar pas ze goed in in je voedingspatroon.

### EIEREN

Eieren kunnen niet in dit lijstje ontbreken. Eieren zijn een bron van eiwit, ijzer, en vitamine B1 en B12 en daarmee een uitstekende vleesvervanger. Volgens het Voedingscentrum zijn 2 eieren een substituuat voor 100 gram vlees. Als je geen vlees eet, kun je als vervanging 4 tot 5 eieren per week eten.

### QUINOA

Dacht je dat quinoa een graan was? Niet dus: het valt onder de zaden. Deze bron van eiwit, ijzer en B-vitamines zit ook vol koper, magnesium en vitamine E. De zaden van de quinoaplant lijken op graankorrels, waardoor het een goed glutenvrij alternatief is voor graanproducten zoals rijst. Quinoa bevat alle 9 essentiële aminozuren waardoor het een hoge biologische waarde heeft.



## COMBINEREN EN VARIËREN

Op de volgende pagina zie je een aantal vleesvervangers en hun voedingswaarde. Het zal je misschien opvallen dat deze losse producten niet precies dezelfde voedingsstoffen bieden als een normaal stuk vlees. Om een volledig aminozuurprofiel binnen te krijgen, raden wij het aan om te combineren met eiwitbronnen. Niet alleen voor de aminozuren, ook voor het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen is dit erg belangrijk. Het is van belang om deze verschillende eiwitbronnen rond dezelfde tijd te consumeren, hoogstens binnen een tijdsbestek van 4 uur. De reden hierachter is dat dit de opname in het lichaam bevordert. De volgende combinaties zijn aan te bevelen:

- granen in combinatie met peulvruchten
- granen samen met noten.



PRODUCT	ENERGIE (KCAL)	EIWITTEN (GRAM)	VITAMINE B12 (UG)	IJZER (MG)	ZINK (MG)
Rundvlees (ter vergelijking)	161	30	2,11	2,9	6,4
Tofu	113	12	–	2,2	1,1
Tempeh	150	12	-	2,3	1,3
Lupinestukjes	304	26	-	2,1	-
Kikkererwten	127	7,1	–	1,5	0,5
Linzen	99	8,8	–	2,9	1,4
Amandelen	659	21,7	–	3,3	3,1
Walnoten	708	15,9	–	3,4	3,4
Hazelnoten	717	14	–	3	2,1
Cashewnoten	615	21,2	–	6,7	5,8
Eieren	128	12	1,54	2,4	1,6
Quinoa	114	4,4	–	1,5	1,1

# MOTIVATIETIPS

Het volhouden van een nieuwe leefstijl kan voor sommige mensen een struikelblok zijn. Dat is logisch, omdat je veel van jezelf eist en er misschien wel veel bij komt kijken. Gelukkig helpen de volgende tips jou om het makkelijker te maken.

## TIP 1: GA NIET OP EEN DIEET!

Ik raad je aan om een voedingsschema niet letterlijk op te volgen, maar het schema te zien als een voorbeeld. Diëten werkt uiteindelijk vaak niet of zelfs averechts. Dit komt doordat je voeding aanpassen eigenlijk draait om gewoonteverandering. Zolang je je gewoontes niet aanpast, slaag je er ook niet in om je doel te bereiken..

Hoe je dit doet, leg ik je uit met de onderstaande tips.

## TIP 2: VERANDER JE VOEDINGSPATROON STAPJE VOOR STAPJE

Als ik jou de vraag stel: "Hoe leer je gitaarspelen?", dan zal je waarschijnlijk zeggen door stapje voor stapje nieuwe vaardigheden te leren en veel te oefenen.

Dit geldt ook bij het aanleren van een gezonde leefstijl. Helaas is dit laatste voor velen niet makkelijker dan perfect leren gitaarspelen. Ook bij leefstijlverandering werkt het vaak veel beter om het stapje voor stapje aan te pakken.

Hoe je dit doet lees je in het volgende artikel: <https://www.fit.nl/mindset/gedragsverandering>

## TIP 3: MAAK EEN PLAN VOOR MOEILIJKE MOMENTEN

Iedereen heeft wel eens een terugval. Ik raad je daarom aan je voor te bereiden op moeilijke momenten. Want als je je gedrag gaat veranderen loop je sowieso tegen moeilijke momenten aan. Hieronder geef ik wat voorbeelden hoe je goed voorbereid van start gaat.

*Stel je hebt de komende week 3 etentjes. Hoe ga je je hierop voorbereiden? Hoe weet je buiten de deur ongeveer dat je genoeg hebt gegeten? Hoe ga je zorgen dat je wel kunt genieten, maar toch maat houdt? Of wat zeg je tegen jezelf als je een keer wat meer eet dan je had gepland of er mentaal even doorheen zit?*

## TIP 4: RICHT JE THUISOMGEVING MINDER VERLEIDELIJK IN

De vierde tip is om je thuisomgeving en werkomgeving minder verleidelijk in te richten. Koop bijvoorbeeld geen voordeelverpakkingen van iets lekkers, en het liefst zo min mogelijk snacks. En als je snacks in huis hebt, berg ze goed op in een ondoorzichtige doos of in de kelder.

### **TIP 5: HOUD JE RESULTATEN IN DE GATEN**

Hoe weet je of je je houdt aan je afspraken? Hoe zorg je bijvoorbeeld ervoor dat je niet weer allerlei snacks in huis haalt of dat je niet te streng bent voor jezelf? Een goede manier is om je gedrag in de gaten te houden. Dit kan eenvoudigweg door je doelen op te schrijven en dagelijks af te vinken hoe het is gegaan.

### **TIP 6: BEWEEG VOLDOENDE**

Beweging is goed om je beter te voelen en natuurlijk om ervoor te zorgen dat je voldoende energie verbrandt.

Hieronder vind je nog een aantal tips om meer te bewegen:

- Ga met de fiets naar je werk, vrienden of winkel
  - Parkeer je auto iets verder van je bestemming
- Ga tijdens de lunch een wandeling maken
  - Pleeg telefoontjes terwijl je wandelt

### **TIP 7: ZORG VOOR VOLDOENDE ROUTINE EN WEES HIERIN CONSEQUENT**

Het is belangrijk om in het weekend niet te veel af te wijken van je wekelijks voedingspatroon. Het kost namelijk energie om dit weer aan te passen op maandag.

### **TIP 8: WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF**

Wees doordeweeks niet te streng voor jezelf, om je in het weekend compleet te laten gaan.

Ik raad je aan om een balans aan te brengen waar ruimte is voor iets minder gezonds. Stel je hebt een bepaalde structuur die je volgt, maar je eet op zaterdag een stukje taart en 2 handjes chips extra. Ook dan kan je prima afvallen als je de rest van de week dagelijks ongeveer 500 kcal minder binnenkrijgt dan je nodig hebt. Het gaat er vooral om dat je een snack nemen niet ziet als falen.

Denk niet gelijk dat je je vooruitgang verpest met 1 stukje taart, maar pas het in in je voedingspatroon. Genieten is ook belangrijk!

### **TIP 9: ZOEK STEUN BIJ VRIENDEN, FAMILIE EN KENNISSEN**

Voordat je begint met het aanpassen van je gedrag raad ik het aan om je sociale omgeving in te lichten, zodat zij je kunnen helpen en steunen op momenten dat je het moeilijk hebt. Ook is het aan te raden om thuis te overleggen wat er eventueel gaat veranderen.

## HOE NEEM IK WEL EENS WAT LEKKERS ZONDER UIT DE BOCHT TE VLIEGEN?

Herken je het gevoel dat je wilt afvallen en toch wat lekkers wilt eten? Maar vervolgens de hele zak chips of snoep opeet? Gelukkig is waar wat aan te doen. Ik help je met 3 handige tips.

### TIP 1: MAAK VAN TEVOREN AFSPRAKEN MET JEZELF

Ten eerste raad ik het aan om van tevoren afspraken met jezelf te maken over hoeveel en wanneer je de komende week gaat snacken. Een goede manier om dit aan te pakken is om deze afspraken als vuistregels te formuleren.

Bijvoorbeeld:

“Volgende week...

- drink ik maximaal 3 glazen bier op zaterdag
- neem ik alleen op zaterdag een klein bakje chips van 40 gram
- neem ik donderdag op die ene verjaardag een stuk taart.

### TIP 2: LET OP HET ALLES-OF-NIETS-DENKEN

Ten tweede is het van belang om je ervan bewust te zijn dat je niet vervalt in het alles-of-niets-denken. Je drinkt bijvoorbeeld 1 glas bier meer dan je had voorgenomen, waarna je denkt “ik heb het nu toch al verpest, dus vandaag wordt het niets meer met dat gezonde gedrag” – en je laat je vervolgens helemaal gaan. Een onredelijke gedachte, die leidt tot destructief gedrag. . Je kunt natuurlijk beter 1 biertje te veel drinken dan je voor ogen had dan 10 biertjes.

### **TIP 3: LUISTER NAAR JE HONGER EN VERZADIGINGSGEVOEL**

Ten derde is het goed om naast het plannen van je ook te leren luisteren naar je honger- en verzadigingsgevoel. Want je kunt immers lang niet altijd met zekerheid zeggen hoeveel calorieën je exact hebt binnengekregen met een maaltijd. Al helemaal niet als je uit eten gaat, zoals bij een lopend buffet of een barbecue.

Ik raad het aan om te oefenen in het herkennen welk gevoel van verzadiging past bij je doel om af te vallen of juist aan te komen. Dit is misschien in het begin spannend en wat onwennig.

Hieronder staan nog een aantal tips hoe je beter naar je lichaam kunt luisteren:

- Zorg voor weinig afleiding tijdens het eten en de momenten erna. Dit zorgt ervoor dat je je aandacht op je lichaam kunt richten.
- Eet rustig en kauw vaak op één hap. Dit helpt om beter te registreren hoe vol je zit.
  - Zet je zintuigen in. Proef, ruik en kijk bewust.
- Neem af en toe pauzes tijdens het eten. Zo doe je langer over je eten. Hierdoor merk je op tijd dat je vol begint te raken.

#### **Hoe kan ik honger van trek onderscheiden?**

Het is niet altijd even makkelijk om te weten welke lichamelijke sensaties te maken hebben met honger en welke te maken hebben met trek.

Om dit onderscheid beter te leren maken helpt het om gedurende een dag bij elk eetmoment kort te evalueren: wat was de mate van honger en hoe vol zat je voor en na de maaltijd?

## Eetdagboek

Een eetdagboek is een eenvoudige manier om je te helpen bij het onderscheiden van trek en honger. Dit kun je bijvoorbeeld bijhouden in je telefoon. Schrijf van schaal 1 tot 10 hoe vol je voor, vlak na en 20 minuten na de maaltijd zit. 1 is propvol, 10 is een rammelende lege maag.

### *Voorbeeld*

Ontbijt:

Voor: 8

Vlak na het eten: 7

20 minuten na het eten: 4

Vraag jezelf bij elk eetmoment het volgende af:

- At ik omdat ik een knorrende maag voelde?
- Art ik vooral omdat ik zin had in iets lekkers?
- At ik omdat ik last had van een vervelend gevoel?
- At ik vooral omdat het een gewoonte is?

Voordat je in het vervolg aan een maaltijd begint is het goed om jezelf af te vragen: “Eet ik omdat ik honger heb (knorrende maag), of omdat ik me verveel of last heb van negatieve emoties?”. Merk je dat vaak eet uit een gewoonte of omdat je negatieve emoties ervaart?

Dan is het goed om hier anders op te leren reageren.

### **TIPS BIJ EMOTIE-ETEN:**

Eet je vaak te veel als je last hebt van negatieve gevoelens, dan is het goed om hier op een andere manier mee om te leren gaan. Hieronder vind je drie tips:

- Laat de emoties toe in plaats van ze te verdringen met eten. Mindfulness en yoga kunnen je hierbij helpen.
- Zorg ervoor dat je op een andere, gezondere manier met stress omgaat. Bel bijvoorbeeld een vriend(in) op of ga een rondje wandelen.



## HOEVEEL DAGELIJKSE SNACKMOMENTJES RADEN JULLIE MIJ AAN?

Het Voedingscentrum heeft een aantal richtlijnen opgesteld over producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Veel snacks zoals chips en chocola vallen hier ook onder.

De richtlijnen zijn als volgt:

- Neem niet meer dan 3 tot 5 kleine keuzes per dag die buiten de Schijf van Vijf staan. De keuzes voor een hele dag bestaan dan bijvoorbeeld uit 1 broodbeleg honing, 1 pepermuntje, 1 dropje, 1 plakje ham en 1 eetlepel ketchup.
- Neem niet meer dan 2 tot 3 grote keuzes per week die buiten de Schijf van Vijf staan. In een hele week kies je bijvoorbeeld voor een croissantje, een kroket, een kaassoufflé, 1 portie witte rijst of witte pasta.

## HOE ZIET EEN VOORBEELD WEEK ERUIT WAARBIJ ER RUIMTE IS VOOR WAT LEKKERS?

Tijd voor een voorbeeld. In dit voorbeeld wil Else 4 kilogram afvallen. Else neemt gemiddeld rond de 1600 kilocalorieën (kcal) per dag. Haar energiebehoefte om op hetzelfde gewicht te blijven ligt rond de 2000 kcal. Ze eet in dit geval de meeste dagen 400 kcal per dag minder dan ze nodig heeft. Hierdoor zal ze waarschijnlijk ongeveer 0.3-0.5 kilogram per week mee afvallen.

Wij raden het af om sneller af te vallen. Zo verklein je namelijk de kans dat je essentiële voedingsstoffen mist. Daarnaast is 0.3 tot 0.5 kilogram per week beter vol te houden.

Nu heeft Else als doel gesteld dat ze naast haar gewone voeding nog 400 tot 750 kcal per week erbij mag snacken (zie tabel). Dit komt ook ongeveer overeen met de richtlijnen van het Voedingscentrum (2-3 grote snacks per week).

Deze calorieën verspreidt Else in deze week over 2 eetmomenten.

- Dinsdag neemt ze een stuk appeltaart (290 kcal)
- Donderdag neemt ze 1 glas bier (90 kcal) en 2 handjes chips (110 kcal)

Totale aantal gegeten calorieën door snackmomenten: 490 kcal

DAG	ENERGIE BEHOEFTE PER DAG	ENERGIE-NAME	EXTRA KCAL UIT SNACKS
Maandag	2000 kcal	1500 kcal	
Dinsdag	2000 kcal	1790 kcal	290 kcal
Woensdag	2000 kcal	1500 kcal	
Donderdag	2000 kcal	1610 kcal	200 kcal
Vrijdag	2000 kcal	1500 kcal	
Zaterdag	2000 kcal	1576 kcal	
Zondag	2000 kcal	1500 kcal	

**Het totale energietekort in deze week komt met de snacks uit op ongeveer 3000 kcal.**

**Ze valt hiermee ongeveer 0.3-0.4 kilogram per week af.**

## AANTAL KCAL VAN SNACKS

Het is belangrijk om te realiseren dat je per week al snel op 700 kcal extra uitkomt. Dit zie je ook terug in de onderstaande tabel.

PRODUCT	CKAL	PRODUCT	CKAL
Toastje met brie	57	M&M's (1 handje)	88
Handje noten	161	Mergpijp (groot)	250
Droge worst (1 plakje)	41	Stroopwafel	129
Stokbrood met kruidenboter	64	Raket	41
Chips (1 handje)	55	Zak patat met mayonaise	630
Borrelnootjes (1 handje)	135	Softijs	144
Toastje met tapenade	74	Magnum	285
Kaasbroodje	370	Raket	41
Chocoladecroissant	261	Cola (1 glas 200 ml)	81
Dropjes (per 10)	170	Rode wijn (1 groot glas)	126
Chocola (1 reep, 75 gram)	409		

# RECEPTEN

Exotische mangosmoothie	55
Gourmet sandwich	56
Pastasalade met zalm en geitenkaas	58
Zoete aardappelen, biefstuk en bloemkool	59
Zalmwrap	60
Pastasalade penne, rucola, kip	62
Sajoerboontjes	65
Kip siam	66
Gebakken aardappelen, kip en sperziebonen	69
Thaise groene curry	71
wraps met chilibonen en knoflooksaus	72
Pasta met tonijn en rode saus	75
Verse pasta met kippendijen	76
Kip, rijst en goulash	77
Macaroni met gehakt	79
thaise kipcurry	81
Quinoasalade: kip, broccoli, quinoa en fetakaas	82
Pastasalade spaghetti geitenkaas	84
Pastasalade penne, rode pesto & feta	85
1 ei is geen ei (extra recept)	86
Gezonde kipburger (extra recept)	89





# EXOTISCHE MANGOSMOOTHIE



± 2 minuten

---

**havermout**  
**banaan**  
**halfvolle melk**

**magere kwark**  
**mango**

---

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Een smoothie met havermout, fruit, kwark en melk is het ideale krachtontbijt en een perfect begin van de dag. Na dit ontbijt ben je klaar om de dag met maximale energie te starten.*

**Stap 1:**

Doe de melk in de blender met de benodigde hoeveelheid kwark.

**Stap 2:**

Voeg vervolgens het fruit toe en mix het geheel.

# GOURMET SANDWICH



± 2 minuten

---

**volkoren pistolet**  
**halvarine**  
**rucolasla**

**geitenkaas**  
**honing**

---

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Deze heerlijke sandwich bevat de nodige eiwitten en complexe koolhydraten. Ideaal dus om jezelf tussen de middag mee te voeden en verwennen.*

**Stap 1:**

Snijd de pistolet open en besmeer deze met halvarine.

**Stap 2:**

Snijd de geitenkaas in plakjes en beleg de pistolet met de kaas en de rest van de ingrediënten.





# PASTASALADE MET ZALM EN GEITENKAAS



± 5 minuten

volkoren spaghetti

geitenkaas

honing

gerookte zalm

kappertjes

rucola

cherrytomaten

rode ui

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Ook deze pastasalade is eenvoudig om te maken. De combinatie van geitenkaas, zalm en rucola levert een frisse smaaksensatie.*

**Stap 1:** Kook de pasta gaar in een pan.

**Stap 2:** Snijd de groente, zalm en geitenkaas en doe deze samen met de overige ingrediënten in een pastaschaal.

**Stap 3:** Doe de pasta bij de schaal in en hussel even voor je het serveert.

# ZOETE AARDAPPELEN, BIEFSTUK EN BLOEMKOOI



± 25 minuten

zoete aardappel  
biefstuk  
bloemkool

kaassaus:  
bloem, boter, kaas, melk &  
kerriepoeder

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Bloemkool en kaassaus is een heerlijke klassieke combi. Met een stuk biefstuk en zoete aardappel erbij heb je snel een gezonde (sport)maaltijd op tafel.*

**Stap 1:** Snijd de zoete aardappel in stukjes en kook deze gaar in een pan.

**Stap 2:** Doe de aangegeven hoeveelheid olijfolie in een braadpan en braad de biefstuk.

**Stap 3:** Kook de bloemkool in een pan.

**Stap 4:** Maak de kaassaus in een klein pannetje. Doe de kaassaus over de bloemkool en serveer samen met het vlees en de aardappel.

# ZALMWRAP



± 5 minuten

---

**gerookte zalm**  
**tortillawrap meergranen**  
**roomkaas light**

**cherrytomaten**  
**rucolasla**

---

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Heb je weinig tijd maar wil je toch gezond eten? Maak dan deze heerlijke romige zalmwrap.*

**Stap 1:** Warm de tortillawrap even op in de magnetron.

**Stap 2:** Vervolgens smeer je de roomkaas op de wrap en beleg je deze met de overige ingrediënten.

Ook lekker als extra's in deze wrap: komkommer, spinazie en/of ui.



# PASTASALADE PENNE, RUCOLA, KIP



± 20 minuten

rucola  
1 rode paprika  
komkommer  
rode ui

honingmosterdsaus  
volkoren penne of spaghetti  
kipfilet  
olijfolie

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Waan je even op vakantie met deze lekkere verse zomerse salade met kip en knapperige groenten.*

**Stap 1:** Snijd de kipfilet in stukjes en doe olijfolie in de wokpan.

**Stap 2:** Bak de kipfilet in de wokpan.

**Stap 3:** Kook de volkorenpasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

**Stap 4:** Snijd de groente en doe deze in een grote schaal.

**Stap 5:** Doe de penne en de kip bij de groente in en voeg er wat honingmosterdsaus bij.







# SAJOERBOONTJES



± 20 minuten

---

**zilvervliesrijst**

**kipfilet**

**boontjes**

**sajoerkruidentpasta**

**ui**

**knoflook**

---

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Deze gekruide kipmaaltijd met boontjes voorziet je langdurig van voldoende energie. Ideaal op een drukke (sport)dag!*

**Stap 1:** Snij de knoflook en ui.

**Stap 2:** Doe de aangegeven hoeveelheid olijfolie in een wokpan en fruit de ui en knoflook. Fruiten houdt in dat de ui een goudgele kleur krijgt. Vervolgens schep je de ui en knoflook uit de wokpan en leg je dit op een bordje.

**Stap 3:** Kook de rijst in een pan met water.

**Stap 4:** Snijd de kip in blokjes en bak de kip in een wokpan gaar.

**Stap 5:** Doe de gesneden (diepvries)boontjes bij de kip in.

**Stap 6:** Zodra de boontjes gaar zijn, doe je de kruidenmix bij de boontjes en de kip in. Doe hier wat water bij (niet te veel), anders wordt de saus te dun.

**Stap 7:** Vervolgens voeg je de ui en knoflook er weer bij en laat je het nog even sudderen.

**Stap 8:** Je kunt de rijst ook bij de wokpan in doen en even meewokken. Of serveer eerst de rijst op je bord en vervolgens voeg je de boontjes, kip en saus erbij.

# KIP SIAM



± 15 minuten

zilvervliesrijst  
kipfilet  
bak en braad vloeibaar  
champignons  
rode paprika  
cashewnoten  
kippenbouillon

bosui  
knoflook  
koriander  
zwarte peper  
maizena  
ketjap

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Kip Siam is een heerlijke maaltijd, afkomstig uit Thailand. De kippenbouillon in combinatie met cashewnoten geeft deze maaltijd een unieke smaak.*

**Stap 1:** Zet een pan water op en kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak.

**Stap 2:** Snijd de kip, paprika, knoflook, champignons en de bosui in stukjes.

**Stap 3:** Hak de cashewnoten fijn.

**Stap 4:** Breng de kip op smaak met zout en peper. Giet een scheutje olie in een pan en bak de kip rondom gaar.

**Stap 5:** Voeg vervolgens de knoflook, paprika, champignons en de koriander toe. Bak dit ongeveer 3-4 minuten mee. Voeg de ketjap en de bouillon toe. Je kunt dit laten inkoken of wat allesbinder toevoegen om de saus dikker te maken. Voeg net zo veel allesbinder toe totdat de saus de goede dikte heeft.





# GEBAKKEN AARDAPPELEN, KIP EN SPERZIEBONEN



± 20 minuten

aardappelschijfjes  
kipfilet  
paprikapoeder  
chilipoeder  
Provençaalse kruiden

tomaat  
sperziebonen  
satésaus:  
*pindakaas, melk, ketjap,  
knoflook, sambal*

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Heb je weinig tijd, maar wil je toch een verantwoorde smaakvolle maaltijd maken? Dan is gebakken aardappel met kip en satésaus een gezonde combinatie.*

**Stap 1:** Bak de kip in een wokpan. Kruid deze met de bovenstaande kruiden.

**Stap 2:** Kook de sperziebonen in een pan.

**Stap 3:** Bak de aardappelen gaar in een koekenpan.

**Stap 4:** Snijd de tomaat in stukjes en voeg deze aan de kip toe.

**Stap 5:** Wanneer de broccoli gaar is, giet je het geheel af.

**Stap 6:** Maak de satésaus: doe melk in een pannetje. Voeg daarbij de pindakaas en de overige ingrediënten. Goed roeren. Is de saus te dun, voeg er dan wat maizena of bloem aan toe.



# THAISE GROENE CURRY



± 20 minuten

zoete aardappel  
kipfilet  
ui  
knoflook

broccoli  
kokosmelk  
Thaise groene currypasta  
champignons

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Deze pittige curry van zoete aardappel is een makkelijk maaltje waar je toch indruk mee maakt. Je kunt de zoete aardappel ook inruilen voor rijst. Of combineer rijst en zoete aardappel. Een goede smaakmaker voor curry's zijn de gezonde kruidenmixen van Jonnie Boer, zoals de smaken Curry Madras en Garam Masala. Deze kruidenmixen vind je bijvoorbeeld bij Albert Heijn.*

**Stap 1:** Verhit de aangegeven hoeveelheid olijfolie in een wokpan en fruit de in stukjes gesneden ui en knoflook. Leg vervolgens de gefruite ui en knoflook op een bord.

**Stap 2:** Kook de zoete aardappel en broccoli gaar.

**Stap 3:** Bak de kip in een wokpan.

**Stap 4:** Snijd de groente en doe deze bij de kip in.

**Stap 5:** Maak de currysaus: voeg hiervoor de kokosmelk en de kruidenpasta aan de kip en groente toe. Blijf het geheel goed doorroeren.

**Stap 6:** Voeg de zoete aardappel (of rijst) bij de curry of serveer deze apart.

# WRAPS MET CHILIBONEN EN KNOFLOOKSAUS



± 15 minuten

**kipfilet**  
**meergranenwraps**  
**chilibonen**  
**cherrytomaten**  
**veldsla**  
**geraspte kaas**

**maïs**  
**rode ui**  
**tomaat**  
**knoflooksaus:**  
*halvaneise, bieslook, halfvolle  
yoghurt, knoflook*

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Ook deze maaltijd met wraps is heel eenvoudig te maken. De combinatie van kip, chilibonen en chilisaus zorgt voor een lekker zoet-pittige smaakbeleving.*

**Stap 1:** Snijd de kip in stukjes. Doe de olie in een wokpan en bak de kip gaar. Voeg eventueel nog peper toe.

**Stap 2:** Snijd de groente en maak de knoflooksaus: doe de ingrediënten in een klein schaalje en roer goed.

**Stap 3:** Warm de wrap op in een magnetron, verdeel de groente over de wraps en rol ze op.







# PASTA MET TONIYN EN RODE SAUS



± 20 minuten

**tonijnstukken in water**

**volkoren spaghetti**

**ui**

**knoflook**

**tomatenpuree**

**kippenbouillonblokje**

**broccoli**

**geraspte kaas**

**Italiaanse kruiden**

**optioneel: rode wijn**

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*in een paar simpele stappen heb je een heerlijke gezonde pasta met tonijn op tafel. Deze pasta bevat voldoende eiwitten en groente en valt niet te zwaar op de maag. Prima brandstof dus!*

**Stap 1:** Snijd de knoflook en ui.

**Stap 2:** Doe de aangegeven hoeveelheid olijfolie in een wokpan en fruit de ui en knoflook. Vervolgens schep je de ui en knoflook uit de wokpan en leg je dit op een bordje.

**Stap 3:** Kook de pasta en de broccoli in een pan met water.

**Stap 4:** Maak de tomatensaus: doe de tomatenblokjes en tomatenpuree in de wokpan. Voeg daar het halve kippenbouillonblokje en de Italiaanse kruiden bij. Om eventueel nog een extra lekkere smaak aan de saus te geven, gooi je er een scheutje wijn bij.

**Stap 5:** Voeg de tonijn en de ui bij de saus.

**Stap 6:** Doe de broccoli bij de saus in.

**Stap 7:** Je kunt de pasta bij de saus voegen of het apart serveren.

# VERSE PASTA MET KIPPENDIJEN



± 20 minuten

**verse pasta**  
**kippendijen**  
**broccoli**  
**Parmezaanse kaas**

**groene pesto**  
**marinade:**  
*ui, knoflook, ketjap, sambal,*  
*paprikapoeder, kerriepoeder*

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Deze maaltijd bevat de nodige eiwitten en groente. Bovendien smaakt het ook nog eens goed én ziet het er prachtig uit op je bordje.*

**Stap 1:** Snijd de kip in blokjes en marineer deze in de marinade (zo'n 30 minuten).

**Stap 2:** Snijd de knoflook en ui.

**Stap 3:** Doe de aangegeven hoeveelheid olijfolie in een wokpan en fruit de ui en knoflook in een wokpan. Schep de ui en knoflook uit de wokpan en leg dit op een bordje.

**Stap 4:** Kook de broccoli gaar.

**Stap 5:** Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.

**Stap 6:** Doe de olie in een braadpan en bak de kip gaar.

**Stap 7:** Vervolgens serveer je de kip, pasta en broccoli op een bord. Doe de Parmezaanse kaas en pesto door de pasta of serveer apart.

# KIP, RIJST EN GOULASH



± 20 minuten

zilvervliesrijst	ui
kipfilet	knoflook
chilipoeder	paprikapoeder
rode paprika	creme fraiche light
tomatenblokjes	bak en braad vloeibaar
kippenbouillonblokjes	

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Deze rijstmaaltijd met kip heeft een heerlijke goulashsmak, maar is een stuk lichter verteerdbaar dan het klassieke recept. Zo heb je er een flinke tijd energie van.*

**Stap 1:** Snijd de knoflook en ui.

**Stap 2:** Doe de aangegeven hoeveelheid bak en braad vloeibaar in een wokpan en fruit de ui en knoflook in een wokpan. Schep de ui en knoflook uit de wokpan en leg dit op een bordje.

**Stap 3:** Kook de rijst in een pan met water.

**Stap 4:** Snijd de kip in stukjes.

**Stap 5:** Doe de kip in een wokpan en bak deze gaar. Geef nog extra smaak aan de kip door het te kruiden met bijvoorbeeld peper, zout en andere smaakmakers naar keuze.

**Stap 6:** Snijd de rode paprika en bak deze nog even met de kip mee.

**Stap 7:** Voeg de tomatenblokjes aan de kip toe. Doe daar de creme fraiche bij. Kruid de saus met chilipoeder en paprikapoeder. Vervolgens doe je de ui en knoflook er weer bij.



# MACARONI MET GEHAKT



± 20 minuten

mager gehakt  
ui  
knoflook  
Italiaanse kruiden

tomatenpuree  
tomatenketchup  
Italiaanse roerbakmix  
bak&braad vloeibaar

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Macaroni is heel eenvoudig om te maken. Maar de eenvoud van dit gerecht doet zeker niets af aan de smaak!*

**Stap 1:** Snijd de knoflook en ui.

**Stap 2:** Doe de aangegeven hoeveelheid bak&braad vloeibaar in een wokpan en fruit de ui en knoflook. Schep de ui en knoflook uit de wokpan en leg dit even apart op een bordje.

**Stap 3:** Kook de macaroni in een pan met water.

**Stap 4:** Gaar het gehakt in de wokpan. Kruid het gehakt met Italiaanse kruiden en peper en doe er vervolgens de tomatenpuree erbij.

**Stap 5:** Voeg de uitjes en knoflook weer samen bij de inhoud van de wokpan.





# THAISE KIPCURRY



± 30 minuten

zilvervliesrijst  
kipfilet  
kokosmelk light  
broccoli  
knoflook

ui  
cayennepeper  
rode currypoeder  
gember, gemalen

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Een curry met gedroogde kruiden is gezonder dan eentje met saus uit een pakje, omdat het minder zout en suiker bevat. Deze oosterse kipcurry laat zien dat je ook zonder een heftige saus een heerlijke rijstmaaltijd kunt bereiden.*

**Stap 1:** Snijd de knoflook en ui.

**Stap 2:** Verhit de aangegeven hoeveelheid braadvet in een wokpan en fruit de ui en knoflook. Leg vervolgens de gefruite ui en knoflook op een bord.

**Stap 3:** Kook de broccoli en rijst in een pan.

**Stap 4:** Snijd de kipfilet in blokjes. Kruid de blokjes met wat peper en bak de kip in een wokpan gaar.

**Stap 5:** Doe vervolgens de kokosmelk bij de wokpan in.

**Stap 6:** Voeg de kruiden toe.

**Stap 7:** Voeg de ui en knoflook weer in de pan en laat het geheel nog even sudderen.

**Stap 8:** Doe de rijst bij de wokpan in, of serveer de rijst en de broccoli/kip los van elkaar.

# QUINOASALADE: KIP, BROCCOLI, QUINOA EN FETAKAAS



± 10 minuten

---

quinoa	knoflook
kipfiet	Italiaanse kruiden
fetakaas	cherrytomaten
kippenbouillonblokje	broccoli
rode ui	bak&braad vloeibaar of olijfolie

---

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Wil je een keer wat anders dan rijst of pasta, neem dan quinoa! Quinoa is geen graansoort, maar lijkt er wel op. Quinoa bevat veel mineralen, vitamines, de nodige vezels, koolhydraten én eiwitten.*

**Stap 1:** Snijd de knoflook en ui.

**Stap 2:** Verhit de aangegeven hoeveelheid olijfolie of braadvet in een wokpan en fruit de ui en knoflook. Leg vervolgens de gefruite ui en knoflook op een bord.

**Stap 3:** Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

**Stap 4:** Kook de broccoli gaar.

**Stap 5:** Bak de kip in een wokpan. Kruid daarbij de kip met de aangegeven kruiden en voeg het bouillonblokje toe met wat water.

**Stap 6:** Snijd de je de overige groente. Deze doe je samen met de broccoli in de wokpan. Vervolgens doe je de fetakaas bij het geheel.



# PASTASALADE SPAGHETTI GEITENKAAS



± 20 minuten

**volkoren spaghetti**

**geitenkaas 50+**

**rode pesto**

**sla, zoals rucola**

**cherrytomaten**

**kipfilet**

**rode ui**

**bak&braad vloeibaar**

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Gemak dient de mens, en deze makkelijke salade is ook nog eens erg voedzaam. Daarnaast is kip en pesto een geweldige smaakcombinatie. Serveer de pastasalade lauwwarm, zodat de geitenkaas nog enigszins smelt en extra smaak afgeeft aan het gerecht.*

**Stap 1:** Snijd de kip in stukjes.

**Stap 2:** Doe de aangegeven hoeveelheid olijfolie in een wokpan en bak de kip. Geef nog extra smaak aan de kip door het te kruiden met kruiden naar keuze of bijvoorbeeld een teentje knoflook.

**Stap 3:** Kook de volkoren spaghetti in een pan met water.

**Stap 4:** Snijd de rode ui en cherrytomaten in stukjes.

**Stap 5:** Doe de sla in een saladeschaal met de rode ui en cherrytomaten en hussel even door. Doe daar de geitenkaas bij en ten slotte de kip en pasta. Voeg als laatste de pesto toe.

# PASTASALADE PENNE, RODE PESTO & FETA



± 20 minuten

volkoren penne

kipfilet

halve prei

rode pesto

rucola

komkommer

cherrytomaten

rode ui

knoflook

bak&braad vloeibaar

witte wijnazijn

fetakaas

Provençaalse kruiden

paprikapoeder

peterselie

*de hoeveelheden vind je terug in jouw schema*

*Deze pastasalade is een iets uitgebreidere variant van de salade hiernaast en is het lekkerste als je hem koud serveert.*

**Stap 1:** Kook de pasta gaar in een pan.

**Stap 2:** Snijd de kip in blokjes en bak deze door en door gaar in de pan.

**Stap 3:** Voeg de knoflook, Provençaalse kruiden, paprikapoeder en peterselie aan de kip toe.

**Stap 4:** Snijd de groente en fetakaas en doe het geheel in een pastaschaal.

**Stap 3:** Doe de pasta en kip bij de schaal in en voeg als laatste de witte wijnazijn en rode pesto toe aan het geheel. Schep even voorzichtig door.

Extra recept

# 1 EI IS GEEN EI



± 15 minuten

**1 avocado**  
**2 eieren**

**volkorenbrood**  
**komkommer**

*Ei en avocado is een gezonde en lekkere combo voor een perfecte start van jouw dag.*

**Stap 1:** Snijd de komkommer in plakjes en prak de avocado met een vork tot een smeerbare substantie.

**Stap 2:** Verwarm een scheutje olie in de pan en bak hierin de eitjes. Snijd ondertussen 2 plakken brood en doe deze in de broodrooster.

**Stap 3:** Smeer de avocado op de broodjes en beleg met de plakjes komkommer. Leg als laatste de eieren op de toast en geniet van je gezonde start van de dag!







Extra recept

# GEZONDE KIPBURGER



± 20 minuten

**1 harde meergranenbol**

**1 kipfilet (ca. 200g)**

**halve tomaat**

**komkommer**

**sla**

**ui**

**1 theelepel kipkruiden**

**kerriesaus:**

- 2 eetlepels magere yoghurt

- 1 theelepel kerriepoeder

*Iedereen houdt van burgers! Deze kipburger is een ware traktatie, en toch gezond: laag in vet, hoog in eiwit. Winnen!*

**Stap 1:** Kruid de kipfilet met de kipkruiden en bak deze in 10 a 12 min gaar.

**Stap 2:** Maak de kerriesaus door de yoghurt en kerriepoeder te mengen in een schaaltje.

**Stap 3:** Beleg de bol met de sla en in ringen gesneden ui. Besmeer beide binnenkanten van de bol met de saus.

**Stap 4:** Snijd de kip in plakjes van ongeveer 1 cm dik. Beleg hiermee de bol.

**Stap 5:** Beleg de burger met plakjes tomaat en komkommer en een extra blaadje sla. Eindig uiteraard met de bovenste helft van het broodje.

# UITLEG ZELFGEMAAKTE SAUZEN

Je kunt een gerecht een stuk smakelijker maken door het te combineren met een zelfgemaakte saus. Hieronder staan een aantal lekkere voorbeelden. Alle recepten zijn voldoende voor zo'n 2 porties.

## TOMATENSAUS VOOR BIJ DE PASTA

200 gram gezeefde tomaten  
70 gram tomatenpuree  
1 laurierblaadje  
half blokje kruidenbouillon (zoutarm)  
1-2 theelepel rozemarijn of Italiaanse kruiden  
2 tenen knoflook  
1 ui

## KAASSAUS

25 gram bloem  
25 gram boter  
30 gram geraspte 30+-kaas  
250 ml melk  
2 theelepels kerriepoeder

## HONINGMOSTERDSAUS

1.5 eetlepel mosterd  
2 eetlepel mayonaise  
paprikapoeder (snufje)  
1 eetlepel witte wijnazijn  
2 eetlepels honing

## KNOFLOOKSAUS

2 eetlepels halfvolle yoghurt  
2 eetlepels halvanaise  
1 theelepel peterselie (kruiden)  
zwarte peper  
2 teentjes knoflook

## SATÉSAUS

2-3 eetlepels pindakaas (zoutarm en zonder palmvet)  
50-200 ml melk (afhankelijk van hoe dik je de saus wilt hebben)\*  
2 eetlepels ketjap zoutarm  
1 eetlepel ketchup  
2 mespunten sambal oelek

\*Saus dikt nog in wanneer het kookt, bovendien is de saus te verdikken met bloem of maïzena

## PESTO

sap van een halve citroen  
40 gram pijnboompitten  
40 gram Parmezaanse kaas  
de helft van de blaadjes van een basilicumplantje  
zout en peper  
olijfolie, het liefst extra vierge  
klein beetje zout en peper  
2-3 teentjes knoflook

### *Bereidingswijze*

*Rooster de pijnboompitten (zonder olie) goudbruin in een koekenpan. Let op: de pijnboompitten bakken snel aan. Vervolgens mix je de ingrediënten met een staafmixer, keukenmachine of een krachtige blender tot pesto.*

## TAPENADE

### Ingrediënten:

200 gram zongedroogde tomaten  
Ongeveer 75-100 groene olijven zonder pit  
2-3 teentjes knoflook  
Klein beetje sap van een citroen

### *Bereidingswijze*

*Snijd de knoflook fijn, doe de ingrediënten in een kom en mix deze met een staafmixer of een krachtige blender. Na bereiding is de tapenade 2-3 dagen houdbaar in de koelkast.*

