

fit⁺



VOEDINGSCONCEPT

Voedingsconcept voor succesvolle fit+ leden

Met deze handleiding ondersteunen wij jou als fit+lid bij de begeleiding van je training, met de juiste voeding, om je ambities voor een beter figuur en een gezonder leven, blijvend en snel te bereiken.

Hier vind je nuttige informatie en tips over welke voedingsmiddelen je daarbij ondersteunen en welke je moet vermijden.

INHOUD

FILOSOFIE 3

STOPLICHT METHODE 5

EIWITTEN 8

STOFWISSELING 10

TRAINING 11

BEGRIPPENLIJST 16

TIPS 21

RECEPTEN 25



FILOSOFIE

Met deze uitgebreide voedings- en trainingsprincipes kun je je lichaam in vorm brengen - zonder dieet. Omdat we de belangrijkste succesfactoren combineren; gezond bewegen met simpele aanpassingen in je voeding.

Je start met een trainingsprogramma op maat, bestaande uit de ideale combinatie van kracht-, apparatuur- en duurtraining. Je leert alles wat je moet weten over voeding, training en motivatie om op de lange termijn succesvol te zijn.

En je zult zien dat het allemaal ook nog eens erg leuk is.

Het concept bestaat uit de volgende componenten:

+ Meer energie verbranden dan absorberen

+ De juiste energie toevoegen

+ Train consequent binnen de scope van je individuele mogelijkheden

Met dit concept zal je vetweefsel afnemen en je spieren opbouwen. Dit verhoogt het natuurlijke energieverbruik - de "ruststofwisseling" - of BMR van je lichaam. Je spijsvertering wordt geactiveerd en je stofwisseling wordt versneld.

De op elkaar afgestemde onderdelen zorgen ervoor dat je jouw persoonlijke doel, het verbeteren van de kwaliteit van je leven door het verbeteren van je figuur, behaalt.

**Je kunt het - en het lukt je!
Net als zoveel mensen voor jou.**



Als we kijken naar de primitieve mens in de evolutionaire geschiedenis en als we dan naar hun eetgewoonten kijken, kunnen we de dramatische veranderingen in de beschaving en hun effecten op ons dieet zien. Onze vroegste voorouders kenden geen landbouw en geen methoden om "wilde granen" om te zetten in bruikbaar voedsel.

Het dieet van jagers en verzamelaars bestond voor het grootste deel uit dierlijke eiwitten en vetten en slechts voor een zeer klein deel uit koolhydraten.

Hierop is het voedingsprincipe gebaseerd. Het demoniseert echter geen enkele inname van koolhydraten. In bepaalde hoeveelheden zijn deze juist goed- op voorwaarde dat ze afkomstig zijn van groenten, sla, rijst of volkorenproducten

Eiwitten

Eiwit is een vriend van ons lichaam. Hier bestaat het minste gevaar om iets fout te doen.

Conclusie: eiwit is ons belangrijkste voedsel

Koolhydraten

Het succes van je deelname is het verminderen van de slechte koolhydraten als je wil afvallen en het eten van de juiste koolhydraten om succesvol te kunnen sporten.

Conclusie: Verkeerde koolhydraten moeten worden vermeden.

Vetten

Vet moet bijna volledig worden vermeden. Wel zijn onverzadigde vetten belangrijk, bijvoorbeeld olijfolie en bepaalde paar noten bij het eten.

Conclusie: het moet de juiste hoeveelheid vet zijn

Koolhydraten zijn beperkt of, beter nog, verboden, vooral uit graanproducten, snoep en vruchtensappen. Eiwitrijke voeding geeft je een optimale ondersteuning bij je sportieve activiteiten door de spieren te voorzien van voldoende bouwstoffen.



Het dieet is samengesteld volgens de navolgende formule:

Meer eiwitten

Je kunt bijna niets fout doen!
bijv. eieren, vis, vlees, gevogelte, zuivelproducten



Koolhydraten

Alleen maar de "goede" koolhydraten!
bijv. groenten, fruit, volkoren producten



Minder vet

Pas op, alleen de "goede" vetten
bijv. noten, olijfolie

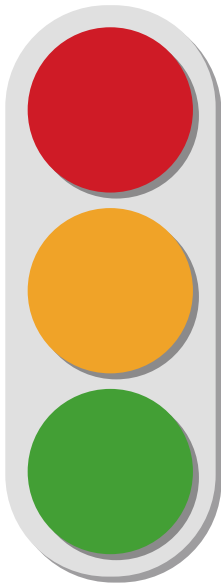
Uitleg van het voedingsprincipe

Je moet ervoor zorgen dat je dieet voornamelijk bestaat uit gezonde koolhydraten met een lange keten en vetarme eiwitten. Vetten, ook gezonde, mogen alleen in kleine hoeveelheden worden geconsumeerd.

Eerste reden: Het eiwit uit voeding wordt eerst met relatief veel energie door het lichaam afgebroken en vervolgens omgezet in lichaamseigen eiwit. De stofwisselingsactiviteiten zullen worden verhoogd door het consumeren van eiwitten!

Tweede reden: eiwit is de noodzakelijke bouwstof voor het onderhouden en opbouwen van spieren! Op deze manier wordt een verandering in voeding gecombineerd met een optimale training.

We hebben geconstateerd dat veel sporters bereid zijn hun eetgewoonten op de lange termijn te veranderen, maar vooral in het begin overrompeld worden om de afzonderlijke ingrediënten van het voedsel te begrijpen. Om zoveel mogelijk succes te behalen en het eten en winkelen voor jou zo makkelijk mogelijk te maken, hebben wij het stoplichtsysteem ontwikkeld.



Voedingsmiddelen die je in de toekomst (behalve op je vrije dag) volledig moet vermijden, zijn gemarkeerd met een rood verkeerslicht. Deze voedingsmiddelen bevatten te veel vet en te veel enkelvoudige koolhydraten.

Voedsel dat je in beperkte mate mag eten, is gemarkeerd met een oranje verkeerslicht. Deze voedingsmiddelen hebben een bijna uitgebalanceerd koolhydraat-, vet- en eiwitgehalte.

Voedingsmiddelen die je bijna onbeperkt kunt eten, zijn gemarkeerd met een groen verkeerslicht. Deze voedingsmiddelen hebben een hoog eiwitgehalte en een vrij laag vet- en koolhydraatgehalte.

In principe kun je alle voedingsmiddelen gebruiken bij een gezond voedingspatroon, mits je je laat leiden door het stoplichtsysteem.

Zodra je de samenstelling van het voedsel hebt behandeld, kun je de afzonderlijke componenten uit wisselen volgens je individuele voorkeuren. Je leert tijdens het proces zoveel over voeding dat je bewust met eten kunt omgaan.

STOPLICHT METHODE

EIWITTEN

Zuivelproducten met suiker,
Room, melk en yoghurt met 3,8% vet,
Kwark met 40% vet,
Melkijis

Zuivelproducten met fruit,
Kaas met 30% vet in tranches
Gehakt, gans, eend

Melk 0,3-1,5% vet,
Korrelige roomkaas,
Natuurlijke yoghurt tot 1,5% vet,
Karnemelk, Soja melk,
Magere kwark, kaas tot 20% vet in tranches,
Eiwitdrink,
Gekookte eieren, gevogelte, ham,
Rundvlees (puur spiervlees),
Vis, tonijn (op eigen sap)

KOOLHYDRATEN

Wit brood, witte bloem,
Pasta van witte bloem, zoetigheden,
Koekjes, chips,
Cornflakes met suiker,
jam, Gedroogd fruit,
Chocolade en pralines

Roggebrood, volkorenbrood,
Volkoren toast, volkoren knäckebröd,
Rijstwafels met chocolade,
Cornflakes zonder suiker,
Vetvrije popcorn,
Fitnessrepen met veel eiwitten,
veel fruit, honing in kleine hoeveelheden om te zoeten,
noten.

Rijst (natuurlijk, volkoren),
Groenten vers of uit de vriezer,
Salades (blad-, ijsberg-, veld-, Chinese kool, rucola),
Rijstwafels

VET

Boter, reuzel, Bakvet, kokosvet,
Nougat crème,
Pindakaas, zachte kazen,
Smeerbare worst

Halfvolle boter,
Halvolle mayonaise,
Olijfolie,
koolzaadolie

DRANKEN

Zuivere vruchtensappen,
Vruchtennectar,
Limonades, cola,
Softdrinks

Light drinks,
Verdunde vruchtensappen in een verhouding van 1:3

Plat water, thee,
Verdunde vruchtensappen in een verhouding van 1: 5,
Bruis water,
Tomatensap

Eiwit: Het belangrijkste voedingscomponent

Eiwit is de bron van waaruit we onze prestaties halen. Grotere hoeveelheden eiwitten hebben een stimulerend effect op de inspanningen van het lichaam en verhogen het werk- en leefplezier.

Eiwit is een basisvereiste voor creativiteit en topprestaties. Met veel eiwit in je bloed ben je alerter, kun je je beter concentreren en voel je je over het algemeen gelukkiger. Daarom moet je je eiwitgehalte verhogen en voldoende op voorraad hebben!

Maar het hangt af van welk eiwit je eet. Optimale eiwitleveranciers zijn zuivelproducten, vis, soja en vlees. Het is het beste om de magere eiwitten in vlees en eiwitconcentraten te kiezen.

- **De eiwitformule**

Wij adviseren dagelijks 1,6 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht of: 25 procent van de dagelijkse calorieën moet uit eiwit komen. Een vrouw van 60 kilogram heeft dus 96 gram nodig, wat overeenkomt met 600 gram kip, 560 gram koolvisfilet, 19 kopjes van 150 gram yoghurt of 440 gram rundvlees.

- **Voordelen van eiwitconcentraten**

Zoals met alle goede dingen in het leven, geldt hetzelfde voor eiwitten: het hangt af van de juiste hoeveelheid. Eiwitconcentraten zijn een bouwsteen om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwit aan te vullen. Iedereen die werkt met eiwit supplementen moet minstens 3 liter vloeistof per dag drinken.



Eiwitconcentraten zijn (altijd) zinvol als...

... je wil afvallen.

Eiwitshakes maken het makkelijker om te beginnen met een evenwichtige, gezonde voeding.

... de "eiwitpiegel" in het bloed te laag is.

Dan is de snelste manier om het aan te vullen met een eiwitshake.

... als er geen echte maaltijd beschikbaar is.

In plaats van een hamburger met friet of een hotdog te eten, is het beter om een eiwitshake te maken en er een appel bij te eten. Het is snel en gemakkelijk te maken, ook onderweg.

... als je actief bent in de sport.

Eiwitshakes voorkomen dat het lichaam je immuunsysteem verzwakt en tekort schiet om je spieren op te bouwen, omdat deze niet genoeg voeding krijgen om deze op te bouwen.

... wanneer het dieet in balans moet zijn.

Met eiwitshakes bereik je op een gezonde manier het benodigde eiwitgehalte in je dagelijkse voeding.



STOFWISSELING

De werking van de stofwisseling kan eenvoudig worden verklaard aan de hand van het volgende voorbeeld:

Om een Porsche op de Autobahn te accelereren naar 250 km/uur, is het noodzakelijk om het gaspedaal volledig in te drukken. Er wordt een maximale inspanning van de motor verlangd en het brandstofverbruik is extreem hoog. Zodra je de 250 km/uur hebt bereikt, kun je het gas weer een beetje terugnemen. De Porsche blijft dan met dezelfde hoge snelheid rijden of wordt iets langzamer. Het verbruikt echter aanzienlijk minder brandstof.

Zo moet je ook de komende weken zien. Eerst vol gas geven om het gewenste doel te bereiken, daarna met wat inspanning, toch je figuur behouden.

Stofwisseling is de som van alle fysieke en chemische lichaamsprocessen. Als de stofwisseling „langzaam” is, dan spreekt men van een lage stofwisseling. De basisstofwisseling is de hoeveelheid energie die het lichaam per dag nodig heeft om te functioneren.

Eet 5-6 keer per dag het juiste voedsel!

Als voorbeeld een 3-uren-plan

Ontbijt	06.00 uur
Tussendoortje	09.00 uur
Lunch	12.00 uur
Tussendoortje	15.00 uur
Diner	18.00 uur
Voor het slapengaan	21.00 uur

De juiste training

“First things first”: je zult alleen succesvol zijn als je de komende weken heel hard aan jezelf werkt en consequent traint binnen de grenzen van je mogelijkheden. “Alibi” trainen met slechts één armzalige training per week, zal niet succesvol zijn.

Het doel van dit programma is het gericht verbeteren van je figuur. Je persoonlijke fitnessstraining bestaat uit twee verschillende onderdelen: enerzijds de apparaat training, waarmee jij je richt op de grote spiergroepen, en anderzijds een duurtraining, ook wel cardiotraining genoemd, met als doel vetverbranding.

De rol van trainingen bij het herstellen van prestaties en gezondheid, werd al heel vroeg door wetenschappers erkend. Training is een effectieve manier om een zittend leven te voorkomen en de persoonlijke fitheid te verbeteren.

Voor de sportwetenschap kun je “training” in twee richtingen definiëren:

Je kunt trainen om je doelen in de sport te bereiken, bijvoorbeeld een specifiek atletisch prestatieniveau, maar ook:

Je kunt trainen om door middel van lichaamsbeweging doelen te bereiken, bijvoorbeeld afvallen door lichaamsbeweging.

In de opleidingswetenschap is de term “opleiding” erg breed en complex. Hierbij worden zowel biologische aanpassingsprocessen en ingrepen in sociaal-culturele contexten gecombineerd.



TRAINING

Verklarende woordenlijst

Training is de geplande en systematisch toepassing van maatregelen (trainingsinhoud en trainingmethoden) voor het duurzaam behalen van doelen en specifiek trainingsdoelen, in en door sport. Sporttraining is enerzijds een biologisch en anderzijds een educatief proces.

Primair is de biologische aanpassing en staat op de voorgrond. Tijdens de training worden prikkels aangemaakt die leiden tot biologische aanpassingen van het organisme en dit leidt tot functionele - en morfologische veranderingen.

De pedagogische benadering sluit de biologische niet uit, maar ziet niet alleen de biologische functies, maar beschrijft training als een "complex fysiek en mentaal proces dat conditie, techniek, tactiek en motivatie omvat en hun relatie tot intellectueel talent, vaardigheden en psychologische kenmerken worden bepaald."

Na deze nauwkeurigere benadering kunnen we enkele belangrijke redenen zien waarom fysieke training, of het nu kracht- of duurtraining is, moet worden uitgevoerd.

De training leidt tot een biologisch aanpassingsproces.

Het gebrek aan beweging kan worden voorkomen en de persoonlijke fitheid kan worden verbeterd.

Bepaalde doelen kunnen worden bereikt, bijvoorbeeld gewichtsvermindering door sport.

Om de gewenste doelen te bereiken, moet een gepland programma met specifieke trainingsinhoud en -methoden worden geselecteerd. Afhankelijk van het doel wordt eerder voor krachttraining of duurtraining gekozen. Beide prestatiecomponenten hebben hun waarde en spelen een rol in het trainingsproces.



Hardlopen op gemiddelde snelheid met een hartslag van ca. 80% van de MHR. Het energieverbruik is nu aanzienlijk hoger en bedraagt ca. 18 kilocalorieën per minuut, waarbij de energie in ongeveer gelijke verhoudingen wordt geleverd door vetverbranding en glucoseverbranding. Dit betekent dat er ongeveer 9 kilocalorieën per minuut worden verbrand uit vet.

Het is belangrijk om op dit punt nogmaals te wijzen dat er een negatieve energiebalans moet zijn om succesvol te zijn. Er zijn twee soorten trainingen beschikbaar om het energieverbruik te verhogen:

Duur - en krachtraining

Duurtraining is bij uitstek geschikt vanwege het positieve effect op het cardiovasculaire systeem. Krachtraining is de laatste jaren steeds belangrijker geworden; het voorkomt niet alleen het fysiologische verlies van spiermassa, maar wordt ook geassocieerd met een metabolisch voordeel voor de suiker- en vetstofwisseling.

Onze trainingstip: warming-up en intensief stretchen

Voorkant been: staand been licht gebogen, hiel van het andere been naar de billen – buig je rug niet, span je buik en billen, dijen parallel aan elkaar.

Borst: Ellebogen en schouders zijn op gelijke hoogte, onderarm rust op de muur, aan dezelfde kant met het been kleine stap naar voren, buik aanspannen, geen holle rug, kijkend naar de te strekken kant.

Hele rug: trek je knieën naar je hoofd en duw je hoofd tussen je knieën, maak je rug helemaal rond.



Duurtraining = Cardiotraining

Duurtraining of uithoudingsvermogen als centrale doelstelling ontbreekt in geen enkel primair fitnessconcept. De belangrijkste reden hiervoor is de indrukwekkende effectiviteit, die kan worden gedocumenteerd in tal van functionele en morfologische aanpassingen:

Orgaan	Aanpassing door duurtraining
Hart	De morfologische overeenkomsten zijn het verlagen van de rust- en de trainingshartslag, het verhogen van het hartslagvolume, het besparen van de hartfunctie, het verbeteren van de bloedtoevoer naar de hartspier en het aanpassen van de hartkamer en spieromvang.
Longen	Besparing van de luchtuitwisseling, verhoging van de zuurstofopnamecapaciteit, verhoging van de vitale capaciteit en het "ademminuut-volume" (het volume lucht dat per minuut wordt ingeademd).
Bloed	Gunstige invloed op de vetachtige stoffen in het bloed, verhoogd zuurstofbindend vermogen, verhoogd zuurstoftransportvermogen.
Bloedvaten	Verminderde teruggang van de elasticiteit van bloedvaten.
Spierstelsel	Toename van mitochondriën (de energiefabrieken in een cel) en verbeterde capillaritisatie (is de vorming en ontwikkeling van een netwerk van kleine bloedvatjes ter grootte van haartjes)
Immuun-systeem	Verbetering van de immuun status (is het aantal witte bloedcellen in ons afweersysteem)
Hormonale klieren	Lagere afgifte van stresshormonen tijdens inspanning



TRAINING

Krachtraining = Apparaten training

Fitnessgerichte krachtraining wordt steeds populairder. Niet in de laatste plaats omdat dit type training aansluit bij de behoeften van veel mensen.

Gezondheidseffect

(Behoud van een sterk bewegingsgestel en het voorkomen van rugklachten)

Esthetisch effect (verbetering van het figuur)

Verbetering van prestaties

Psychologisch effect

(Toename van zelfvertrouwen en het gevoel van "tevreden zijn over jezelf")

De volgende argumenten spreken in het voordeel van krachtraining met als doel gewichtsverlies:

Een toename van spiermassa of het voorkomen van leeftijdsgebonden spierafbraak leiden tot een verhoogde basale stofwisseling. Dus hoe meer spieren worden gebruikt, hoe hoger de basale stofwisseling (= is de mate waarin je lichaam voedingsstoffen omzet in energie).

Een intensieve krachtraining veroorzaakt een zogenaamd „afterburning effect“, d.w.z. na de training is er een verhoogde vetverbranding in de rustfase, die vele uren aanhoudt, wat ook een verhogend effect heeft.

Wat betekent dit in de praktijk?

1. Kies een programma voor het versterken van het hele lichaam; d.w.z. verschillende en grote spiergroepen trainen.
2. Je moet minimaal 2-3 keer per week aan krachtraining doen.



De koolhydraat stofwisseling

Ons lichaam kan alleen enkelvoudige koolhydraten als energiebron gebruiken, hoewel koolhydraten gewoon een andere naam voor suiker zijn. Alle koolhydraten bestaan alleen uit koolstof, waterstof en zuurstof.

Maar het is de samenstelling die het allemaal bepaald.

- Enkelvoudige suikers (of monosachariden), bijvoorbeeld fruit- of druivensuiker.
- Dubbele suikers (of disachariden), bijvoorbeeld mout, melk of huishoudsuiker.
- Polysachariden of polysachariden, bijvoorbeeld plantaardig en dierlijk zetmeel.

Het principe van de koolhydraat stofwisseling

Vermalen	Begint in de mond, toevoeging van speeksel (enzymamylase)
Afbreken	In de maag, door de toevoeging van speeksel: afbraak van complexe tot enkelvoudige koolhydraten
Opname	Absorberen in de darmen
Hergebruiken	Vorming van glycogeen. Opslag in de spieren en de lever
Omzetten	Zet de rest om in vet

Voor de stofwisseling van de koolhydraten heeft het lichaam het hormoon insuline nodig om de bloedsuikerspiegel te verlagen. Hierbij wordt suiker of glucose vanuit het bloed naar de cellen getransporteerd.

BEGRIPPENLIJST

Het probleem: insuline voorkomt vetverlies en de productie van energie daaruit.

Probeer uw insuline afgifte zo laag mogelijk te houden.

Eet de juiste koolhydraten

Eet overdag vaker kleine maaltijden

Gebruik complexe koolhydraten en eiwitten

Eiwitten/proteïnen

Elke cel in het menselijk lichaam bestaat voornamelijk uit eiwitten of proteïnen. Ze bepalen voor een groot deel de functie en structuur van het menselijk lichaam. Eiwitten zijn te vinden in alle organen en zijn een hoofdbestanddeel van de spieren. Alle celwanden hebben kleine openingen die de doorvoer van belangrijke stoffen garanderen. Deze poorten zijn ook gemaakt van eiwitten. Veel lichaamsfuncties worden aangestuurd door enzymen, wat ook eiwitten zijn. Als katalysatoren kunnen ze vitale processen versnellen.

Eiwitten zijn opgebouwd uit ongeveer 20 verschillende aminozuren. 10 hiervan zijn essentieel en moeten met voedsel worden ingenomen.

Waar vind je essentiële aminozuren?

Essentiële aminozuren komen vooral voor in dierlijke eiwitten zoals vlees, vis, melk, eieren en kaas, maar ook in sommige plantaardige voedingsmiddelen.



BEGRIPPENLIJST

Vetten

Vetten leveren energie en zijn hoofdvoedsel. Vet levert ook grondstoffen voor de opbouw van verschillende lichaamsstoffen en is een opslagmedium voor vitamines A, D, E en K. Maar onze energiebehoeften worden grotendeels gedekt, daarom migreren de vetenergieën die te veel worden opgenomen naar depots.

Omdat bij lichamelijke inspanning de energie uit koolhydraten als eerste wordt verbruikt, worden onze vetreserves - die bijna nooit worden aangevallen - meestal steeds groter. Energie uit de vetophopingen wordt alleen verbruikt door fysiek werk of sport en alleen als er geen pauze is.

Pas op voor verborgen vetten: een worstje, waar we van kunnen genieten, dekt de hele dag je vetbehoefte!

Goede vetten, slechte vetten

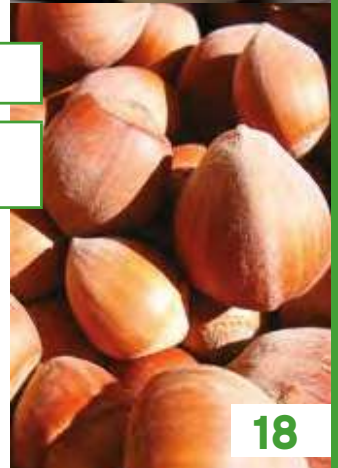
Vetten bestaan, afhankelijk van hun samenstelling, uit verzadigde of onverzadigde vetzuren. Verzadigde verbindingen (zonder chemische dubbele bindingen) zijn "vol" en reageren niet zo snel met andere stoffen. Dit omvat ook alle gehydrogeneerde vetten [= plantaardige vetten die zich in het lichaam kunnen gedragen als dierlijke vetten]. Ze migreren meestal meteen naar de vetafzettingen. Onverzadigde verbindingen (met een of meer dubbele bindingen) zijn veel meer contact vriendelijk.

Ze worden gebruikt in organische bouwprocessen en leveren belangrijke componenten die ons lichaam nodig heeft.

Waar zitten welke vetzuren?

Verzadigde vetzuren zitten bijv. in boter of kokosvet

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren zitten bijv. in olijfolie of arachideolie



BEGRIPPENLIJST

Essentiële, meervoudig onverzadigde vetzuren kunnen niet door het lichaam worden aangemaakt, maar zijn nodig:

Omega-6 vetzuren, bijvoorbeeld in sesamolie of tarwekiemolie

Omega-3 vetzuren, bijvoorbeeld in lijnzaadolie, koolzaadolie of visolie

Voedingssupplementen

Eiwitconcentraten

Eiwitconcentraten zijn een uitstekende aanvulling op een dieet. Ze zijn ook een goed alternatief als tussendoortje en vooral als "nachtsnack". Het voordeel: De concentraten zijn vetarm, vullend en purinevrij (het aminozuur purine - in grote hoeveelheden aanwezig in bijvoorbeeld varkensvlees - en kan gewrichtsontstekingen veroorzaken).

In de juiste kwaliteit hebben eiwitconcentraten een hoge biologische waarde, d.w.z. ons lichaam kan het eiwit ook heel goed verwerken

Bij eiwitconcentraten moet je op het volgende letten:

De biologische waarde moet zo hoog mogelijk zijn

Vetten

Voedingssupplementen en vetten – hoe gaan ze samen?

Heel simpel: zorg dat de inname van omega-3 vetzuren voldoende hoog is!

Omega-3-vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten, kunnen gewrichtsontstekingen remmen en zijn enorm belangrijk voor het immuunsysteem. Dit vetzuur zit in zeevis, lijnolie en ook in noten.



Vitaminen

Vitaminen zijn essentiële voedingsstoffen die ons organisme niet zelf kan aanmaken. Je moet naar een vitaminerijk dieet streven op basis van groenten en fruit. Als er hiaten zijn, raden we de ondersteuning van combinatiepreparaten aan, zogenaamde "multivitaminen preparaten".

Je dient de vitaminesupplementen kort na het nuttigen van fruit of groenten in te nemen. De secundaire plantaardige stoffen in groenten en fruit versterken daarbij het effect.

Mineralen

Niets werkt in ons lichaam zonder mineralen! Mineralen hebben we onder meer nodig voor gezonde botten, voor de stofwisseling en ook voor het cardiovasculaire systeem. Een gezonde, gevarieerde voeding om het organisme van alle vitale stoffen te voorzien is ideaal en wenselijk. Vooral in groenten en fruit vinden we een groot aantal mineralen. Bij een tekort is het wederom raadzaam om hoogwaardige combinatieproducten te gebruiken. Idealiter zou dit een preparaat moeten zijn dat geen natrium bevat.

L-carnitine

L-carnitine is de "shuttlebus" voor vetzuren en voert deze door het celmembran (= een uiterst dun vliesje van een cel dat zorgt voor een scheiding tussen de cel en zijn omgeving, waardoor deze beschermd wordt van de vet verbrandende cellen). Ons lichaam is in staat om zelf L-carnitine aan te maken. Onder bepaalde voorwaarden kan een tekort optreden; dan werkt het verwijderen van vet alleen maar langzamer.

Drinkjes verrijkt met L-carnitine of drinkflessen voor de training bieden een goede mogelijkheid om het lichaam te ondersteunen en zo voor een goede vetverbranding te zorgen. Ook de immuunsysteem-stimulerende werking van L-carnitine is wetenschappelijk bewezen. Studies hebben aangetoond dat atleten minder snel infecties krijgen als ze L-carnitine krijgen.



Hulp voor het dagelijks leven

Drinken

Voor veel mensen is het een uitdaging om 3-5 liter vocht per dag te nuttigen. Deze suggesties kunnen misschien helpen:

1. Drink direct twee grote glazen water als je ,s ochtends je koffie of thee gaat zetten. Daarmee heb je al 1/4 van de minimum hoeveelheid gehad, nog voordat de dag echt begint.
2. Probeer gedurende de dag meerdere kleine flesjes water te drinken, van bijv. 0,5 l. Dit is vaak makkelijker dan het legen van een grote fles van 1,0 of 1,5 liter.
3. Idealiter drink je je koffie „zwart“ met een glas water, dit stimuleert de stofwisseling.
4. Luister naar je lichaam: soms verwarren we dorst met honger. De kleine honger tussendoor en ,s avonds kan vaak gestild worden met een glas water.

Eiwitten

Wanneer is de inname van eiwit het meest effectief?

1. Zorg ervoor dat je gedurende de dag koolhydraatarme fases hebt. Vooral 's avonds moet je meer eiwitten eten en suiker vermijden. Voorbeeld: salade met kipfilet of tomaat met mozzarella. De reden: eiwit in combinatie met vet verhoogt de insulinespiegel nauwelijks!
2. De eiwitstofwisseling in de spieren wordt tijdens en na de training tot wel 300% verhoogd. Het loont de moeite om kort voor of direct na je training een licht verteerbare eiwitshake te nemen.
3. Eet vaker verse vis in plaats van vlees! Vis bevat waardevolle omega-3-vetten. Ze zijn goed voor het cardiovasculaire systeem, het endocriene systeem en de hersenen.

Koolhydraten

Welke koolhydraten en vooral in welke vorm zijn de juiste en goede?

1. Eet je graag pasta? Dat kan: gebruik gewoon volkoren pasta.
2. Koop groenten en fruit bij voorkeur altijd vers tijdens het seizoen. Buiten het seizoen is het raadzaam om diepvriesgroenten en -fruit te kopen. Het voordeel hiervan is dat het fruit of de groente binnen enkele uren na de oogst snel ingevroren wordt en nog steeds een grote hoeveelheid vitamines en mineralen bevat.
3. De aardappel is zeer gunstig vanwege het mineraalgehalte. Maar wees voorzichtig: aangezien aardappelen nauwelijks vezels bevatten, stimuleren ze de afgifte van insuline. Let ook op de bereidingsvorm (gekookte aardappelen, gebakken aardappelen of frites).



Vetten

1. Noten kunnen het risico op hart- en vaatziekten tot 60% verminderen! Eet dus vaker vers "gekraakte" noten. Gezouten en geroosterd moeten ze vermeden worden! Bewaar noten in de koelkast en let op de houdbaarheidsdatum (ideaal: houdbaarheid langer dan 12 maanden)
2. Vermijd alle gefrituurde voedingsmiddelen! Deze bevatten grote hoeveelheden vet - en het is ook de meest ongezonde soort.
3. Koop geen margarine met de tekst „geschikt om te bakken en braden" op de verpakking! Vooral in deze producten zitten er teveel gedenatureerde, gehydrogeneerde vetten in, die je bloedvaten verstoppen.
4. Om te frituren: gebruik olijfolie of koolzaadolie. Deze bevatten een hoog gehalte aan omega-3 vetten.
5. Boter of margarine op brood? Noch het een, noch het ander! Gebruik magere kwark om het brood te besmeren. Als je niet direct margarine wil: gebruik „omega-3 margarine", verkrijgbaar bij de goede supermarkten en natuurvoedingswinkels.



Ingrediënten, vitamines, e.d. in voedsel

1. Besteed aandacht aan de ingrediënten in je voedsel: het eerste wat je moet doen, is het ingrediënt checken dat het grootste deel uitmaakt. Op de tweede plaats staat het ingrediënt dat het op een na grootste aandeel uitmaakt, enz.
2. Te veel geraffineerde witte bloem, suiker, alcohol, nicotine en voedingsmiddelen die arm zijn aan mineralen, "verzuren" ons organisme. Het resultaat: vermoeidheid, vatbaarheid voor infecties en verminderd concentratievermogen.
3. Zo kun je verzuring tegengaan: eet voedsel dat rijk is aan mineralen – fruit en groenten en vul dit aan met een magnesiumtablet.
4. Vitaminegehalte van voedsel: Hier geldt het volgende; hoe meer het voedsel industrieel is bewerkt en verwerkt, hoe lager de voedingswaarde! Vitamine-additieven zijn een teken dat de natuurlijke vitale stoffen (vitamines, mineralen) verloren zijn gegaan tijdens het productieproces.

Wat doe je met de verleiding van tussendoortjes?

Je kent het wel: Je hebt 's avonds trek in iets uit de koelkast of uit de beruchte lade van je voorraadkast. Neem gezonde alternatieven. Maak een eiwitshake voor jezelf – het zal je vullen en regeneratie bevorderen. Of eet een handvol walnoten. Ze bevatten essentiële omega-3-vetzuren en eiwitten. Maar vergeet niet: Voeg geen snelle koolhydraten toe, bijvoorbeeld met cola.



Frambozen granola met yoghurt

De fruitige en vrolijke yoghurtmix, die gezond en eiwitrijk is, is perfect als ontbijt of als dessert. Omdat het zo gemakkelijk en snel kan worden bereid, is het de moeite waard om deze maaltijd aan je voedingsplan toe te voegen.

Ingrediënten voor één persoon:

150 g yoghurt; 1 el honing; 125 g frambozen; 3 el havermoutmuesli

Bereiding:

Meng de yoghurt met de honing en voeg afwisselend frambozen en muesli toe.

Voedingswaarden per portie:

277 kcal; 8g vet; 38g koolhydraten; 10g eiwit



Volkorenbrood met avocado en ei

Een goed ontbijt is een must als onderdeel van een gezond en uitgebalanceerd dieet. Met dit recept maak je gemakkelijk een kleine lekkernij waarmee je je dag de voedingsstoffen geeft die het nodig heeft om goed van start te gaan. Dit recept wordt niet alleen beschouwd als een eiwitrijk voedsel, het is ook over het algemeen uitgerust met gezonde ingrediënten.

Ingrediënten voor één persoon:

2 sneetjes volkoren brood; 1 avocado; 1 hardgekookt ei
Bereiding:
Verwijder het vruchtvlees van de avocado van de schil en het klokhuis en snij vervolgens in kleine stukjes. Snijd het hardgekookte ei in plakjes en bedek de sneetjes brood met de avocado. Kruid tot slot de sneetjes brood naar behoefte met peper en zout.

Voedingswaarden per portie:

400 kcal; 20g vet; 33g koolhydraten; 13g eiwit



Herfstgroenten rode biet - gezond en lekker

Perfect voor de herfst en een verrijking voor elke salade: rode biet helpt je afvallen, want zowel de stevige wortelvezels als het sap van deze gezonde herfstgroenten zorgen voor een verbeterde stofwisseling en ontgiftiging van de cellen, stimuleren de spijsvertering en bevorderen de vetverbranding.

Rode biet bevat ook een groot aantal vitamines en mineralen die een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de gezondheid van ons lichaam. Zo bevatten de groenten vitamine A, C en B evenals foliumzuur, die het immuunsysteem versterken. Rode biet bevat ook jodium, kalium, calcium, magnesium, natrium, fosfor en een hoog gehalte aan ijzer. Vooral ijzer is belangrijk voor ons organisme. Het sporenelement zorgt ervoor dat we ons fit en vitaal voelen en is een belangrijk onderdeel van onze bloedsomloop.



Sappige snoekbaarsfilet met broccoli

Voor de afwisseling staat er vandaag vis op het menu, om precies te zijn een sappige snoekbaarsfilet met verse broccoli. Dit gerecht is niet alleen caloriearm, maar ook bijzonder rijk aan eiwitten.

Ingrediënten voor één persoon:

1/4 sjalot; 250 ml groentebouillon; 1 el witte wijn; 4 witte peperkorrels; 1 laurierblad; 200 g snoekbaarsfilet; 100 g broccoliroosjes; 40 ml melk (1,5% vet); 1 eigeel (S), 40 g yoghurt (0,1% vet); 1 glas augurken, Zout en peper

Bereiding:

Pel en snipper de sjalot. Breng aan de kook met de groentebouillon, witte wijn, peperkorrels en laurier. Was de broccoliroosjes en laat ze ongeveer 6 minuten trekken in de bouillon met de snoekbaarsfilet. Verwarm ondertussen de melk. Klop de eidooiers los, voeg langzaam de melk toe. Roer de yoghurt erdoor. Verwarm alles boven een warmwaterbad, onder voortdurend roeren. Hak de augurk fijn, roer erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de snoekbaars en broccoli met de saus. Dit kan ook worden gebruikt als basis voor een soep.

Voedingswaarden per portie:

357 kcal; 13 g vet; 51 g koolhydraten; 11g eiwit



Italiaanse panna cotta met bessen

Panna cotta is een van de lekkerste dessertrecepten uit de Italiaanse keuken. Omdat je niet zonder kunt, hebben we een lichtere variant bedacht die minstens zo lekker is. Zo smaakt vakantie!

Ingrediënten voor één persoon:

1 vel witte gelatine; 50 g room; 50 g magere melk; 1/4 vanillestokje; 12 gram suiker; 100 g gemengde bessen; 1/4 theelepel vloeibare honing; wat citroensap

Bereiding:

Week de gelatine in koud water. Doe de room, melk en suiker in een kleine steelpan. Schraap het vanillestokje eruit en voeg het vruchtvlees en het stokje toe aan het roommengsel. Verwarm alles op een lage temperatuur, maar laat het niet koken. Knijp de gelatine goed uit, voeg toe aan de pan en los op. Verwarm opnieuw en breng aan de kook op laag vuur, onder voortdurend roeren. Haal onmiddellijk van het fornuis. Laat een beetje afkoelen. Schenk de panna cotta in 1 glas en zet minimaal 4 uur, maar liefst een nacht, in de koelkast. Was en sorteer de bessen. Leg wat opzij. Pureer de rest fijn en passeer door een zeef. Breng op smaak met honing en citroensap. Snijd indien nodig de overige bessen in hapklare stukjes en spatel deze door de bessenpuree. Schep de bessenpuree op de panna cotta. Garneer met muntblaadjes.



Zalmnoedels in roomsaus

Het typisch Italiaanse pastagerecht ondersteunt je perfect tijdens de training met zijn overvloedige eiwitten en omega-3 vetzuren. Dit recept laat zien hoe je in eenvoudige stappen snel een heerlijke maaltijd kunt bereiden.

Ingrediënten voor één persoon:

1/2 el bloem (glad); 1/2 el olijfolie; 1/2 el peterselie; 1/2 snufje peper; 1/2 snufje zout; 1/2 kopje slagroom; 1/2 snufje soepkruiden; 125 g bevroren zalm; 125 g witte of groene pasta (brede pasta); 1/2 spr. citroensap; 1/2 ui (middelgroot).



Zalmnoedels in roomsaus - vervolg

Bereiding:

Kook de pasta al dente en zeef deze. Ontdooi intussen de zalm en snij in middelgrote stukken. Snij de ui in kleine stukjes. Verhit de olie en bak de ui goudbruin en braadt daarna even aan. Kruid met zout, peper, soepkruiden en citroensap (en voeg desgewenst een lepel bloem toe). Voeg vervolgens een half kopje slagroom toe. Nadat het vocht een beetje is ingekookt, kun je de gekookte noedels toevoegen en zijn deze heerlijke zalmnoedels in roomsaus klaar.

Zomerse groente salade met ei

Het is zomer en dus ook saladeseizoen. Wat is er lekkerder dan bij warm weer een koele, frisse zomersalade te eten? De groentesalade met ei is vullend en makkelijk en snel klaar te maken. Het is ook rijk aan voedingsstoffen en eiwitten.

Ingrediënten voor één persoon:

Kleine bosjes wortel, 50 gram broccoli, 4 radijsjes, 1/2 lente-ui, 1 stengel dille, 2 stengels kervel, zout, paprika, suiker, 20 g sugar snaps, 1 - 2 Eieren (maat M), 1 augurk, 1 stengel platte peterselie, 20 g salade mayonaise, 20 g roomyoghurt, 0,5 el witte wijnazijn, 1 el olijfolie.

Bereiding:

Maak de groenten schoon en snijd ze in hapklare stukjes. Doe de radijsjes en lente-uitjes in een kom met ijskoud water. Pluk de dille en blaadjes van een steeltje kervel en leg in het koude water. Kook de wortelen 4 minuten in kokend gezouten water, voeg dan de peultjes en broccoli toe en kook nog 2 minuten. Haal vervolgens de groenten eruit en spoel ze in een tweede kom af met ijskoud water. Kook de eieren en spoel ze in koud water. Hak de augurken, peterselieblaadjes en 1 stengel kervel fijn in een hakmolen. Meng vervolgens in een kom de salademayonaise en yoghurt. Breng op smaak met zout, peper, een snufje suiker en 2- 3 theelepels ingelegde komkommerbouillon. Giet de groenten en het radijsmengsel goed af. Meng in een kom met azijn, olijfolie, een beetje zout en peper. Schik op een schaal, pel de eieren, halveer ze en leg ze erop. Snijd de tuinkers van het bed en strooi erover.



Muesli met banaan en bosbessen

Met een gezond ontbijt in de ochtend kun je de dag goed beginnen. Dankzij de complexe koolhydraten geeft de muesli langdurige energie en is het ook nog eens goed voor de spijsvertering. Daarnaast hebben de havervlokken een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren, oplosbare vezels evenals vitamine B1, B6 en E, zink, ijzer en calcium.

Ingrediënten voor één persoon:

200 ml melk; 5 el havermout, 3 eetlepels noten, 1 banaan, 15 g bosbessen

Bereiding:

Schil en snijd de banaan. Breng de melk op laag vuur aan de kook, voeg de havermout en de banaan toe. Hak de noten in hapklare stukjes en voeg ze toe en laat enkele minuten op laag vuur sudderen tot de havervlokken een beetje zijn opgenomen met de melk.



Spinazie omelet

Een echte krachtpatser met veel eiwitten en weinig koolhydraten! In het kader van je vetreserves in je lichaam, is het beter dat je dit eet na de training eet!

Ingrediënten voor één persoon:

125 g verse spinazie; 75 g magere bacon; wat oregano en nootmuskaat; 2 eieren; zout en peper; 60 g camembert (30% vet) 1 theelepel olie; 1 theelepel boter

Bereiding:

Was, reinig en snij de spinazie. Snijd het spek in fijne reepjes. Doe de eieren, oregano en geraspte nootmuskaat in een kom, klop en breng op smaak met zout. Snijd de camembert in de lengte in fijne plakjes. Verhit de olie in een kleine pan met antiaanbaklaag. Bak de spinazie en het spek al roerend 3 minuten op hoog vuur. Kruid met peper en zout en leg op een bord. Veeg de pan af met keukenpapier. Verhit de boter in de pan, voeg de eieren toe en laat op middelhoog vuur stollen. Verdeel de spinazie en het spek over de omelet en laat nog 2 minuten opstijven. Verdeel de camembert over een helft van de omelet, vouw de omelet dubbel en bak 3-4 minuten tot de kaas gesmolten is.

Voedingswaarden per portie:

636 kcal; 61 gram eiwit; 38 gram vet; 8 gram koolhydraten



Tonijnsalade

De heerlijke combinatie van deze salademix en tonijn is niet voor niets erg populair bij veel mensen. We wensen je veel succes en een goede eetlust! De bereidingstijd is ca. 25 minuten

Ingrediënten voor één persoon:

70 g tonijn uit blik in olie (1/2 blikje); 1/4 rode peper; 1 stuk komkommer (ca. 80 g); 1 augurk; 1/2 hardgekookt ei; 65 ml mayonaise; 2 cherrytomaatjes; 5-6 olijven; zout en peper

Bereiding:

Was de paprika, tomaten en komkommer. Snijd in plakjes met de ingelegde komkommer, ei en tomaten. Laat de tonijn een beetje uitlekken en voeg deze samen met de olijven toe. Voeg nu de mayonaise toe, roer goed en breng op smaak met zout en peper.

Voedingswaarden per persoon:

356 kcal; 18 gram vet; 25 g koolhydraten; 21 g eiwit



Spinazie en appel smoothie

Deze smoothie is een lichte en snel te bereiden snack die je voorziet van waardevolle vitamines en voedingsstoffen - voor iedereen voor wie gezondheid snel moet zijn.

Ingrediënten voor één persoon:

1 kleine appel; 1 stuk banaan, ca. 5 cm; 1 stuk komkommer ca. 5 cm; 1 klein handje peterselie; 1 handvol babyspinazie; 1 theelepeltje limoensap; 50 - 150 ml water, afhankelijk van de gewenste consistentie

Bereiding:

Was de appel, komkommer, peterselie en spinazie en laat drogen. Schil de banaan. Haal de appel uit het klokhuis. Snijd het fruit en de groenten grof. Doe alles bij elkaar in de blender en pureer. Doe eerst een beetje water in de mixer en vul zo nodig bij.

Voedingswaarden per portie:

104 kcal; 0 gram vet; 23 gram koolhydraten; 1 g eiwit



Chili con carne

Is Chili con carne altijd al een van je favoriete gerechten geweest? Probeer dan eens onze koolhydraatarme variant met heerlijke gemalen kalkoen.

Ingrediënten voor één persoon:

1 ui; 1/2 wortel; 1/2 paprika; 1/2 teentje knoflook; 1 theelepel olie; 120 g gemalen kalkoen; 150 g tomaten uit blik in stukjes gesneden wat paprika en chilipoeder; wat zout en peper, 30g mais; 60 g kidneybonen

Bereiding:

Pel de ui en snij in kleine blokjes. Schil de wortel, was de paprika en snijd beide in hapklare stukjes. Pel en hak de knoflook fijn. Verhit de olie in een hoge pan en fruit de ui glazig. Voeg het gehakt toe en roerbak. Doe de gesneden groenten samen met de gehakte tomaten, knoflook en kruiden in de pan en laat het ongeveer 55 minuten trekken op laag tot middelhoog vuur. Voeg als laatste de mais en bonen toe en laat nog 5 minuten sudderen. Breng daarna opnieuw op smaak en voeg indien nodig een scheutje water of groentebouillon toe als de chili te stevig is.

Voedingswaarden per portie:

383 kcal; 11 g vet; 29 g koolhydraten; 38 g eiwit



Sinaasappel en mango smoothie met gember

Met slechts 3 ingrediënten kan een heerlijk en gezond tussendoortje worden bereid. Probeer het nu uit. (Voorbereiding: 10 minuten; bereiding: 5 minuten; Niveau: makkelijk)

Ingrediënten voor één persoon:

1/2 sinaasappel; 1/2 mango; 1 stuk gember (0,5 cm); koud water (naar believen)

Bereiding:

Schil en snijd de sinaasappel, mango en gember in blokjes. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een smoothie.

Voedingswaarden per portie:

110 kcal; 0 g vet; 23 g koolhydraten; 2 g eiwit



Broccoli- preisoep

Een soep die ons immuunsysteem in vorm brengt: met name vanwege de groene groenten en de kruiden. Onovertroffen lekker in combinatie.

Ingrediënten voor één persoon:

100 gram broccoli; 50 g prei; 1 ui; 25 g knolselderij; 1 theelepel olijfolie; wat tijm en rozemarijn; 1 snuifje kurkuma; 150 ml groentebouillon; wat verse peterselie ;zout en peper, wat azijn.

Bereiding:

Was de broccoli en prei, snijd ze in hapklare stukjes. Schil de ui en bleekselderij en snij ook in grote blokjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de groenten kort aan. Strooi er tijm, rozemarijn en kurkuma over, roer en bak nog even mee. Blus vervolgens af met groentebouillon en laat circa 10-15 minuten zachtjes sudderen tot de groenten zacht zijn. Pureer de soep fijn. Voeg indien nodig nog wat bouillon toe als de soep te dik is. Was de peterselie, dep droog en hak fijn. Breng de soep op smaak met zout, peper en azijn en bestrooi met peterselie. Als je de soep als hoofdmaaltijd wilt eten, neem dan een dubbele portie en voeg gekookte reepjes ham of gehakte cashewnoten toe.

Voedingswaarden per portie:

87 kcal; 4 g vet; 5 gram koolhydraten; 5 g eiwit



Smoothie van watermeloen en munt

Veel drinken, dat is belangrijk op warme dagen. Wat dacht je van een heerlijke watermeloen smoothie voor de afwisseling? Dankzij de komkommer smaakt het erg verfrissend en vult het de waterhuishouding van ons lichaam aan.

Ingrediënten voor één persoon:

50 gram komkommer; 300 g watermeloen; 4 muntblaadjes; 1 el limoensap; 1 theelepel suiker; 25 ml water

Bereiding:

Was de komkommer. Snijd de meloen en komkommer in stukjes. Doe alles bij elkaar in een blender en pureer.

Voedingswaarden per portie:

118 kcal; 0 g vet; 16 g koolhydraten; 1 g eiwit



Quiche met prei en ham

Zelfs een stevige maaltijd kan licht, gezond en lekker zijn. Met een paar kleine trucjes kan deze quiche worden omgetoverd tot een versie die niets van zijn smaak verliest.

Ingrediënten voor acht personen:

250 g volkoren speltmeel; 125 g koude boter; 1 koud ei, 1 theelepel zout, 1,5 kg prei, 4 eieren, 1 kopje crème légère, 200 g geraspte kaas, light, 200 g hamblokjes, wat zout, peper en nootmuskaat

Bereiding:

Kneed een glad kruimeldeeg van de bloem, boter, 1 ei en 1 theelepel zout en dek af en laat ongeveer 30 minuten afkoelen. Was en maak intussen de prei schoon en snijd in dunne ringen. Stoom in een pan met een beetje water gedurende 5 minuten, spoel de prei vervolgens af met koud water en laat goed uitlekken. Meng de eieren met de crème légère en de helft van de kaas en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Verwarm de oven voor op 180°.

Rol het deeg tussen vershoudfolie dun uit en leg in een quichevorm of springvorm (26 - 28 cm Ø). Prik met een vork gaatjes in het deeg zodat het niet gaat bobbelen tijdens het bakken.

Op 180° op het middelste rooster ca. 20 minuten voorbakken. Verdeel de prei en de hamblokjes in de pan en giet de topping erover. Bestrooi met de rest van de kaas en bak ongeveer 30 minuten op 180°.

Voedingswaarden per portie:

409 kcal, 26 g vet, 28 g koolhydraten, 25 g eiwit



Ovenschotel met groente en gehakt

Geconcentreerde kracht komt vandaag uit de oven: deze braadpan zit vol met eiwitten die ongelooflijk belangrijk zijn voor het opbouwen van spieren. En je zult zien - het zal je lang vol houden.

Ingrediënten voor één persoon:

1 courgette, 2 tomaten, 80 g rundergehakt, 100 g korrelige roomkaas, wat zout, peper en gedroogde basilicum, 1 bol light mozzarella

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Was de courgette en tomaten en snijd ze in hapklare stukjes. Bak het gehakt in een koekenpan met antiaanbaklaag tot het kruimig is. Voeg de groenten toe, roerbak nog 3 minuten. Meng de korrelige roomkaas erdoor en breng op smaak met zout, peper en basilicum. Giet het mengsel in een geschikte ovenschaal. Giet de mozzarella af, snijd in dunne plakjes en verdeel over de ovenschotel. Bak ongeveer 15 minuten in de oven tot de gewenste bruine kleur is bereikt.



Voedingswaarden per portie:

555 kcal, 27 g vet, 15 g koolhydraten, 57 g eiwit

Chia kwark met bosbessen

Met de eiwitten, vitamines, mineralen en fytochemicaliën in de ingrediënten van dit recept kan de dag niet gezonder en smakelijker beginnen.

Ingrediënten voor 1 persoon:

1 el chiazaad, 100 ml magere melk, 2 el magere kwark, 1 theelepel suiker, 100 g bosbessen

Bereiding:

Week de chiazaad een nacht in de melk en laat ze opzwellen. Roer de volgende dag de magere kwark en suiker erdoor. Was en spatel voorzichtig de bosbessen erdoor.

Voedingswaarden per portie:

192 kcal, 6 g vet, 19 g koolhydraten, 11 g eiwit



Mediterrane aubergineschotel

Wie heeft er in de zomer geen zin om Mediterraans te eten? We maken deze klassieker met minder calorieën, minder vet en nauwelijks koolhydraten. Het is dus perfect als hoofdmaaltijd of als bijgerecht om te grillen. (Bereidingstijd ca. 50 minuten)

Ingrediënten voor één persoon:

250 g aubergine, 1 el olijfolie, wat zout en peper, 2 el diepvriespeterselie, 1/2 blik pizzatomen, 1 klein teentje knoflook, 1 snufje suiker, cayennepeper, 50 g crème légère, 25 g geraspte Italiaanse harde kaas

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden (boven-onder warmte). Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak de aubergine schoon en snij in plakken van 1/2 cm dik. Draai de aubergineplakken in een langwerpige kom met olijfolie, zout en peper om en leg ze naast elkaar op de bakplaat. Bak 30- 35 minuten in de hete oven op het middelste rooster.

Meng de pizzatomen met 1 el peterselie en het geperste teentje knoflook. Breng op smaak met een beetje suiker, cayennepeper, zout en peper. Meng de crème légère met de kaas.

Vet een kleine ovenschaal een beetje in. Leg de tomatensaus en aubergineplakken in de pan. Verdeel het crème-légère- kaasmengsel erover.

Bak de aubergines in de hete oven op 200 graden (boven-onder warmte) op het middelste rooster in 15 minuten goudbruin. Serveer bestrooid met de resterende peterselie.

Voedingswaarden per portie:

412 kcal, 15 g eiwit, 30 g vet, 15 g koolhydraten



Fruitage veldsla met kikkererwten

Heb je zin om iets lichts te eten? Deze veldsla met een oosters tintje biedt een uitstekende balans en is heerlijk vullend.

Ingrediënten voor één persoon:

75 g veldsla, 1/2 sinaasappel, 80 g avocadovlees, 80 g kikkererwten uit blik (uitlekgewicht), 75 g natuurlijke yoghurt (3,5% vet), 1 el sinaasappelsap, 1 theelepel sesamolie (of olijfolie), 1 snufje suiker, wat zout, gemengde peper, paprikapoeder, knoflookpoeder en wat koriander naar eigen smaak.

Bereiding:

Maak de veldsla schoon, was en laat uitlekken. Schil een halve sinaasappel zo dik dat de witte schil volledig is verwijderd. Snijd de filets uit terwijl je het sap opvangt. Snijd de filets in hapklare stukjes. Halveer de avocado en verwijder met een lepel het vruchtvlees van een helft zonder pit. Snijd 80 g in hapklare stukjes. Spoel de kikkererwten kort af in een vergiet met koud water en laat ze uitlekken. Meng de yoghurt met het opgevangen sinaasappelsap, sesamolie en de kruiden. Als je wilt, kun je wat fijngehakte korianderblaadjes erdoor roeren. Verdeel de salade met de yoghurt dressing en serveer.

Voedingswaarden per portie:

392 kcal; 22 g vet, 28 g koolhydraten, 13 g eiwit



Fris en fruitig: smoothie van wortel en appel

De oranjegekleurde smoothie is een makkelijk te bereiden dorstlesser die barst van de vitamines en ons gezond houdt.

Ingrediënten voor één persoon:

3 wortelen, 1 limoen (sap), 2 appels, 1 scheutje water om bij te vullen, 1 snufje vers geraspte gember, 1 druppel olijfolie

Bereiding:

Schil de appels en wortelen en rasp beide grof. Halveer de limoen en pers het sap eruit. Doe de rasp in de smoothie maker. Voeg een druppel olijfolie, een beetje limoensap en vers geraspte gember toe. Vul aan met een scheutje water. Meng alles goed en breng op smaak met limoensap en voeg water toe om de gewenste consistentie te krijgen.

Voedingswaarden per portie:

277 kcal, 2 g vet, 13 g koolhydraten, 4 g eiwit



Kippensoep met kokosmelk

De Aziatisch geïnspireerde kippensoep is snel gaar en biedt afwisseling in onze klassieke keuken.

Ingrediënten voor vier personen:

150 g kipfilet, 100 ml kokosmelk, 100 ml kippenbouillon, 1 stengel citroengras, 65 g kleine champignons, 1 stuk gember, 1/4 limoen 2 scheutjes sojasaus, 1 snufje suiker, wat zout en chilipoeder, verse koriander. (Bereiding 20 minuten)

Bereiding:

Dep de kipfilet droog. Doe de kokosmelk en de kippenbouillon in een pan, breng aan de kook, voeg de kipfilet toe en kook deze 15 min. op laag vuur. Haal het vlees eruit en laat het wat afkoelen. Snijd deze in kleinere porties. Snijd het onderste- en het bovenste deel van het citroengras af en verwijder de buitenste bladeren. Plet deze nu goed met de achterkant van een mes. Hierdoor komt het aroma vrij. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Schil de gember en rasp fijn. Pers de limoen en doe alles bij elkaar in de bouillon. Breng kort aan de kook, laat 5 min. trekken en breng op smaak met sojasaus, suiker, zout en chilipoeder. Pluk de blaadjes koriander en voeg deze vlak voor het opdienen toe aan de kippensoep met het vlees.

Voedingswaarden per portie:

389 kcal; 23 vet; 4 koolhydraten; 39 eiwitten.



Rode kool-appel salade

Deze salade van rode kool en appel maakt indruk met zijn hoge vitamine C-gehalte en ondersteunt ons immuunsysteem.

Ingrediënten:

400 g rode kool, 1 kleine wortel, 1/2 groene appel, zout en peper, 2 el natuurlijke yoghurt 1 tl walnotenolie 2 t witte wijnazijn, 1 tl ahornsiroop

Bereiding:

Maak de kool schoon, verwijder de steel en snijd/snijdt de kool in fijne reepjes. Meng deze met 1/2 tl zout en kneed goed. Schil en rasp de wortelen. Was de appel en rasp deze. Meng met de kool. Meng voor de dressing yoghurt, olie, azijn en ahornsiroop en breng op smaak met zout en peper. Voeg alles toe aan de salade, meng en laat een beetje trekken.

Voedingswaarden per portie:

389 kcal; 23 vet; 4 koolhydraten; 39 eiwitten.



Asperge- garnalen pannetje

Weinig calorieën, snel bereid en ongelooflijk lekker. Dit gerecht is uiterst geschikt in de lente of zomer, want een makkelijkere manier om voor je figuur te zorgen is er echt niet. Smakelijk!

Ingrediënten voor één persoon:

100 g (diepvries) garnalen, 250 g groene asperges, 100 ml groentebouillon, 1/2 teentje knoflook, 1 sjalot, 1 theelepel olie, 1 el sojasaus, wat zout, peper en citroensap

Bereiding:

Ontdooi de garnalen. Was de groene asperges, snij de houtachtige uiteinden af en schil het onderste derde deel. Verwarm de groentebouillon in een pan en stoof de asperges hierin circa 8 minuten. Doe intussen de garnalen in een vergiet, spoel ze af, laat ze uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Pel en snipper de sjalot en knoflook fijn. Verhit olie in een pan. Bak de garnalen aan alle kanten met de knoflook en ui. Voeg de asperges toe en bak nog even mee. Breng op smaak met sojasaus, zout, peper en een scheutje citroensap.

Voedingswaarden per portie:

199 kcal; 6 g vet; 14 g koolhydraten; 24 g eiwit



Watermeloen Feta Salade

De buitengewone combinatie van zoet en zout is precies de juiste op warme dagen: het hoge watergehalte en de extra portie elektrolyten houden je ondanks de hitte fit en vitaal.

Ingrediënten:

250 g watermeloen, 50 g feta, 4 verse muntblaadjes, 1/4 citroen, 1 theelepel ahornsiroop, 1 theelepel olijfolie, wat zout en peper, 1 eetlepel bosbessen.

Bereiding:

Snijd de watermeloen en feta in stukken. Was en hak de munt fijn en voeg deze toe. Knijp het citroensap uit de citroen in een kleine kom en meng met de ahornsiroop en olijfolie. Giet de dressing over de salade en roer door. Laat het even trekken en breng op smaak met peper en zout, afhankelijk van je smaak. Was de bosbessen en garner de salade ermee.

Voedingswaarden per portie:

251 kcal; 14 g vet; 25 g koolhydraten; 10 g eiwit



Groene aspergesoep met munt

Een heerlijk soepje in het aspergeseizoen en verfrissend voor de warme dagen. Een beetje citroenachtige, die snel te bereiden is.

Ingrediënten voor één persoon:

250 g verse groene asperges, 1 theelepel zonnebloemolie, 1 kleine sjalot, 1 el verse munt, zout en peper, 250 ml kippenbouillon, 1 theelepel citroenschil, 2-3 muntblaadjes voor garnering, 1 theelepel zonnebloempitten

Bereiding:

Snijd de aspergepuntes van 2 aspergestengels en bewaar voor de garnering. Snijd de harde uiteinden van de overgebleven asperges, schil het onderste derde deel en snij in stukjes. Pel de sjalot en snijd hem in kleine stukjes. Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur en fruit hierin de sjalot in ca. 3 minuten glazig. Voeg de asperges toe, breng op smaak met peper en zout en bak ongeveer 3 minuten. Schenk de kippenbouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de aspergesoep ongeveer 15 minuten sudderen, tot de asperges zacht zijn. Roer de citroenschil erdoor. Voeg de laatste 2 minuten de 2 aspergepunten toe aan de soep, haal ze er dan weer uit en spoel ze af met koud water. Pureer de soep met de staafmixer tot een gladde massa. Serveer de soep gegarneerd met aspergepuntes, munt en zonnebloempitten.

Voedingswaarden per portie:

142 kcal, 9 g vet, 9 g koolhydraten 6 g eiwit



Pompoen tortilla

Pompoen kan op veel manieren gebruikt worden in de koolhydraatarme keuken. Tegenwoordig is het een heerlijk vers ingrediënt in deze (herfst)tortilla.

Ingrediënten voor één persoon:

100 g pompoenpulp van Hokkaido-pompoen, 1 sjalot, 1/4 rode peper, 1/2 teentje knoflook, 2 eieren, wat peterselie, Mineraalwater, zout, peper en chilipoeder naar smaak, 10 g verse Parmezaanse kaas, 1 theelepel olijfolie, 1 theelepel pompoenpitten

Bereiding:

Halveer de pompoen, verwijder de zaadjes en rasp grof op een keukenrasp. Pel en snipper de sjalot en knoflook fijn. Halveer de paprika's, verwijder de zaadjes en het klokhuis, was en snijd in blokjes. Was en hak de peterselie fijn.

Verwarm de oven voor op 180°C boven-/onderwarmte. Verhit de olijfolie zachtjes in een kleine pan met antiaanbaklaag. Voeg de pompoen en sjalotten toe en bak alles ongeveer 5 minuten. Voeg paprika en knoflook toe aan de groenten en bak alles 10 minuten op middelhoog vuur.

Doe de eieren in een kom, voeg een scheutje mineraalwater toe en klop los. Voeg de peterselie, zout, peper, chilipoeder en de Parmezaanse kaas toe aan de eieren en roer nog even door. Voeg het eiermengsel toe aan de groenten in de pan, verdeel alles goed en laat even opstijven. Zet de pan in de voorverwarmde oven gedurende 10-15 minuten tot het eimengsel volledig is ingedikt. Verdeel 5 minuten voor het einde van de baktijd pompoenpitten over de pompoentortilla.

Serveer met een frisse salade.

Voedingswaarden per portie:

309 kcal; 9 g koolhydraten, 21 g eiwit; 21 g vet



Groentestoofpotje met kipfilet

Deze zelfgemaakte groentestoofpot smaakt niet alleen heerlijk, maar is ook de juiste keuze als je een paar kilootjes kwijt wilt. Bereidingstijd ca. 35 minuten

Ingrediënten voor één persoon:

1/2 prei, 1/2 wortel, 70 g maïs uit blik, 100 g kipfilet zonder vel, 1 klein teentje knoflook, 1 theelepel koolzaadolie, 1 theelepel kerriepoeder, Jodium zout, paprika, 100 ml groentebouillon (instant), 25 ml room (30 procent vet)

Bereiding:

Was de prei en snij in ringen van ongeveer 1 cm dik. Schil de wortel en snij diagonaal in dunne plakjes van ongeveer 0,5 cm. Doe de maïs in een zeef, spoel af en laat goed uitlekken. Spoel de kipfilet af, dep droog en snij in kleine stukken. Pel de knoflook en snij in dunne plakjes.

Verhit olie in een pan. Voeg de kipfilet toe en bak circa 3 minuten mee. Voeg kerriepoeder toe en bak even mee. Voeg de wortel, prei en knoflook toe aan de pan en roerbak 2-3 minuten. Blus vervolgens af met de groentebouillon en dek af en kook ca. 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg nu de maïs toe en kook ongeveer 3 minuten. Voeg de room toe en breng de stoofpot weer aan de kook. Breng op smaak met zout en peper..

Voedingswaarden per portie:

315 kcal; 15 g vet; 16 g koolhydraten; 29 g eiwit



Fitplus Benelux BV

Burg. Van Meursstraat 14A

5037 NG Tilburg

06-51529036

info@fitplus-club.nl

www.fitplus-club.nl

fit⁺