



 **PRINT**

POWERED BY VIP-FIT

VERSIE 4.0

WEEK 1

Hey gorilla!

Jiiihaaaa! We gaan eraan beginnen hé! Ik hoop dat je evenveel goesting hebt als ons om er een stevige lap op te geven!

Eerst en vooral: Heb je vragen over voeding, stuur dit dan onmiddellijk via een Whatsapp berichtje naar mij of bel naar mijn GSM-nummer via 0494/423.493. Ik zou het heel jammer vinden moest je een dipje hebben of met een vraag blijven zitten zonder dat ik hiervan weet. Contacteer mij alstublieft onmiddellijk als er iets is, zodat we kunnen ingrijpen. Ik ben 7/7 beschikbaar om jouw vragen te beantwoorden en je te motiveren wanneer je het nodig hebt. Maak daar gebruik van, want ik wil niets liever dan dat jij je doel bereikt en misschien wel overtreft. Dus als er iets is, ik ben er voor jou, altijd. Zie me maar als het steuntje in de rug, je back-up, je uitlaatklep, je luistert oor, maar vooral je persoonlijke coach.

Geef mijn GSM-nummer niet door aan anderen, ik begeleid intens, met veel liefde en ik wil al mijn energie aan jullie geven. Maar uiteraard enkel aan jullie, de deelnemers van deze Sprint-editie. We willen iedereen zo individueel mogelijk kunnen coachen, vergeet dus niet om je naam toe te voegen aan je bericht, zo is het voor mij onmiddellijk duidelijk met wie ik praat.

“Sprint” staat niet letterlijk voor rennen, spurten of voor een quick-fix, waarbij je snel kilo’s verliest. We houden ook niet van quick-fixes. Onze soort “Sprint” staat wél voor snelle resultaten, maar niet op vlak van afvallen. Verwacht niet dat je na 8 weken jouw droomlichaam zal bereiken. Wél sprinten we razendsnel naar de gelukkigste, meest enthousiaste en energiekste “ik” die je ooit was. Het is een gevoel, een emotie die we met jullie willen delen. Je fit voelen kan je snel bereiken, razendsnel! Maar dat heeft niet alleen met gezonde voeding en sporten te maken. Je fit voelen start in je hoofd. En daar leggen we ook heel hard de focus op in Sprint 4.0.

Ons doel is je gelukkig maken, vol zelfvertrouwen, vol zelfliefde en tevredenheid over wie je bent, hoe je er uit ziet en hoe je je voelt. De extra kilo’s die je hierbij verliest zijn louter bijzaak.






Heel veel succes tijdens dit pr8chtige avontuur, we hopen dat we voor jou een bron van inspiratie kunnen zijn, die niet blijft hangen voor 8 weken, maar voor je hele leven.

Delphine, X

VOEDINGSTIP





























Wij houden van een koolhydraatarme levensstijl, waarbij we de focus leggen op veel levensnoodzakelijke groenten en opbouwende eiwitten. We vullen aan met voedende vetten en een beetje energierijke koolhydraten. Als bron van koolhydraten kiezen we vooral voor fruit en volle granen. We maken vaak 2 porties van een receptuur, eentje voor 's avonds en het restje voor de dag nadien als lunch. Zorg dat je lunch groter is dan je avondmaal. Eet 's avonds je kleinste maaltijd. Het is zalig om met een lichte maag te gaan slapen en op te staan met honger. Drink liters water per dag, dit helpt bij de vetverbranding.

EETSHEMA WEEK 1 - GORILLA'S

		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
ONTBIJT		2 sneetjes koolhydraatarm brood met suikervrij beleg	2 sneetjes koolhydraatarm brood met suikervrij beleg	2 sneetjes koolhydraatarm brood met suikervrij beleg	2 sneetjes koolhydraatarm brood met suikervrij beleg	Yoghurtbowl	1 volkoren pistolet met avocado en pijnboompitten	Roze peertjes uit de oven
SNACK		1 portie fruit naar keuze	30g ongezouten noten	1 portie fruit naar keuze	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	1 portie fruit naar keuze	30g ongezouten noten
LUNCH		Slaatje hummus	Restje seitan tjap tjoy met homemade sweet pepper saus	Restje Hawaiaanse pasta	Restje Romesco met amandelcrumble	Slaatje hummus	Restje easy pasta	Restje gekneusde krieltjes uit de oven en zoete kerstomaatjes
SNACK		Eiwitshake/reep	Eiwitshake/reep	Eiwitshake/reep	Eiwitshake/reep	Eiwitshake/reep	Chocolademousse	Eiwitshake/reep
AVOND		seitan tjap tjoy met homemade sweet pepper saus	Hawaiaanse pasta	Romesco met amandelcrumble	Aubergine teriyaki	Easy pasta	Gekneusde krieltjes uit de oven en zoete kerstomaatjes	Gezonde risotto met boschampignons

FEEDBACK VAN DE WEEK

Kleur of vul in wat van toepassing is.

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
2 SPRINT WORKOUTS							
LIVE GROEPSLES							
1 UUR WANDELEN (MIN)							
ALGEMEEN GEVOEL OP 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10
WELKE MAALTIJD WAS TOP?							
WELKE MAALTIJD VIEL TEGEN?							
2 LITER WATER PER DAG							

RECEPTEN VAN WEEK 1 - GORILLA'S

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Yoghurtbowl	<ul style="list-style-type: none"> • 125 gram plantaardige yoghurt • 1 theelepel zoetmiddel naar keuze • 1 etl suikervrije confituur 	<p>Voor 1 portie – 5 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meng het zoetmiddel, de suikervrije confituur en de yoghurt tot yoghurtbowl.
2 sneetjes koolhydraatarm brood met suikervrij beleg	<ul style="list-style-type: none"> • 2 sneetjes koolhydraatarm proteïnebrood • Suikervrij beleg naar keuze: confituur, choco, notenboter, pindaakaas,... 	<p>Voor 1 portie – 5 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toast je boterhammetjes of eet ze puur. • Beleg ze met suikervrij beleg naar keuze. Dit vind je in de voedingstabel bij de downloads op het platform.
1 volkoren pistolet met avocado en pijnboompitten	<ul style="list-style-type: none"> • 1 volkoren pistolet • halve avocado • 40 g pijnboompitten • Olijfolie • Peper en grof zeezout 	<p>Voor 1 portie – 10 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij de avocado in schijfjes. • Rooster de pijnboompitten in de pan tot ze goudkleurig worden en lekker ruiken. • Snij de pistolet open en leg er de avocado en de pijnboompitten. • Werk af met peper en grof zeezout.
Roze kweepeertjes uit de oven	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kweeper • 2 el granaatappelpitjes • 1 el agavesiroop • Enkele takjes tijm • 200 ml 100% granaatappelsap • 100 g plantaardige yoghurt natuur 	<p>Voor 1 portie 60 minuten (vooral oventijd)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven voor op 160 graden. • Doe de granaatappelsap, 200 ml water, de agavesiroop en de tijm in een ovenschaal. • Schil de kweeper en snij hem in kwarten en voeg dat bij de granaatappelsap. • Zet de ovenschaal een uurtje in de oven. • Je hebt nu de tijd om een workout te doen en je te douchen. Eens nuchter trainen is fijn! • Schep de kweeperen uit de ovenschaal en schep ze op een bord. • Werk af met extra takjes tijm en granaatappelpitjes. • Ik eet er ook wat yoghurt natuur bij. <p>Het seizoen van de kweeperen start in oktober, ideaal dus! Kweeperen zijn puur Belgisch! Leuk om te weten dat deze vrucht niet eerst duizenden km's heeft gereisd voordat het in onze fruitmand terechtkomt.</p> <p>Gebruik de rest van de granaatappelsap om een alcoholvrije apero te maken dit weekend. Meng het sap met suikervrije tonic, sap van een halve limoen en ijsblokjes.</p>
Chocolademousse	<ul style="list-style-type: none"> • halve rijpe avocado • halve rijpe banaan • 2,5 el (eiwit) cacaopoeder • 20 g chocolade >75% 	<p>Voor 2 porties – 5 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haal de schil van de avocado, haal de pit eruit en lepel het vruchtvlees eruit. • Snijd de banaan in kleine stukken. • Mix de banaan, avocado en cacaopoeder tot mousse. • Hak de pure chocolade grof en garneer hier de mousse mee.
Slaatje hummus	<ul style="list-style-type: none"> • 2 handen gemengde salade • 1 tomaat • halve komkommer • Hummus • 1 el pijnboompitten • 30 g cashewnoten • Olijfolie • Peper en zout 	<p>Voor 1 portie – 5 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij de tomaat en komkommer in stukjes. • Meng de groenten met de hummus en pijnboompitten en cashewnoten. • Sprengel wat olijfolie over, peper en zout.

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Grote salade	<ul style="list-style-type: none"> • 2 handen gemengde salade • 1 grote tomaat • halve komkommer • 100 g kikkererwten • Balsamicosirop • Olijfolie • Grof zeezout • Peper 	<p>Voor 1 portie – 5 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij de tomaat en de komkommer in stukjes. • Giet de kikkererwten af en meng met de gemengde salade en tomaat. • Werk af met balsamicoazijn, olijfolie, peper en een heel klein beetje grof zeezout. <p>Tip: Maak het slaatje à la minute. Het is zodanig snel klaar dat je dit perfect op het werk kan klaarmaken.</p>
Kip tjad tjoj met homemade sweet pepper saus	<ul style="list-style-type: none"> • 1 medium zoete aardappel • 350 g seitan • 2 limoenen • 1 el sweet pepper saus** • 100 g babymais • 5 lente-uitjes • 150 g bruine rijst • Olijfolie • Homemade sweet chili saus** • 5 rode pepers • 200 ml water • 150 gram zoetmiddel* • 50 ml appelazijn • 3 tenen knoflook • 1 cm gember • snuf zout 	<p>Voor 2 porties – 25 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boen de zoete aardappel en snij hem in stukjes. • Bak de zoete aardappel in een antiaanbakpan op medium vuur, zot ze zacht zijn. Vergeet niet om te blijven roeren. • Doe de seitan bij de zoete aardappel. • Doe de rijst in een andere pan en voeg 300 ml water toe. Dek de pot af en zet op laag vuurtje gedurende 15 minuten, tot het water is geabsorbeerd. • Rasp de schil van een limoen en pers 1 limoen uit. • Roer het sap van 1 limoen, de zeste van de limoen, de sweet chili saus en 100 ml water. Meng goed. • Halveer de babymais en voeg dit bij de saus. • Snij de lente-uitjes in stukken van 2 cm (ook het groene deel) en doe ze bij de zoete aardappel en laat enkele minuten bakken. • Giet de saus met de babymais bij de zoete aardappel en laat enkele minuten verder bakken. • Serveer de Tjad tjoj met de rijst en partjes limoen. <p>**Homemade sweet chili saus</p> <p>Je kan kiezen voor een kant-en-klare sweet chilisaus, maar wil je hem zelf maken dan doe je dit als volgt...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pers teentjes knoflook • Snij de chilipeper door de midden om de zaadjes te verwijderen (als je van pittig houdt laat je ze zitten). • Rasp de gember. Doe de knoflook, chilipeper en de gember in een keukenmachine of blender en maal dit fijn. Lukt ook met een stamper. • Doe het water, het zoetmiddel, azijn en een snuf zout in een steelpannetje op laag vuurtje. • Doe de chillipasta erbij en laat op een laag vuurtje koken tot alle zoetmiddel opgelost is. • Proef de saus en voeg naar smaak een extra pepertje toe als het iets pittiger mag van je. • Tip: wil je de saus dikker, voeg er dan wat maizena gemengd met water aan toe. Ikzelf doe dat niet. • Giet de saus in een glazen pot of flesje en laat volledig afkoelen. Afgesloten en bewaren op een donkere plek, zo blijft de chilisaus een lange tijd goed. <p>* als zoetmiddel gebruik ik vaak tagatose, zusto, xilitol, erythritol, agavesiroop,...</p> <p>**Je kan kiezen voor kant-en-klare sweet chilisaus, maar hier voorzie ik de homemade variant, die ongetwijfeld veel beter is.</p>
Hawaiiaanse pasta	<ul style="list-style-type: none"> • 150 gr koolhydraatarme pasta • 300 g vegan gehakt • 150 ml passata • 300 gr verse ananas op eigen sap • 2 rode paprika's • 2 teentjes knoflook • 1 rode ui • 2 tl paprikapoeder • 1 tl komijnpoeder • 3 takjes peterselie • peper en zout • olijfolie 	<p>Voor 2 porties – 20 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking beetgaar. • Bak het vegan gehakt gaar in een pan. • Maak de paprika's schoon en snij de paprika's in gelijkmatige kleine blokjes. Haal de zaadlijsten uit. • Giet de ananasschijfjes af en snij de annas in gelijkmatige blokjes. • Hak de ui en knoflook fijn. • Verhit wat olijfolie in de pan en voeg de ui en paprika toe. Roerbak 2 minuten, kruid daarna met het paprikapoeder en het komijn. • Meng kort en voeg de ananasstukjes toe, roerbak 2 minuten. • Doe er als laatste de passata en het gare gehakt bij en laat nog 3 minuten zachtjes inkoken. Meng goed. • Hak de peterselie fijn, breng de saus op smaak met peper, zout en peterselie • Giet de pasta af en laat deze goed uitlekken, meng hem door de tomatensaus

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Quorn op romesco met amandelcrumble	<ul style="list-style-type: none"> • 400 g quorn blokjes • 1 pot van 465g geroosterde paprika • 320 g gekleurde kerstomaten • 50 gr blanke amandelen • 4 teentjes knoflook • halve bussel koriander • Rodewijnazijn • Olijfolie • Peper en grof zout 	<p>Voor 2 porties – 50 minuten (vooral oventijd)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven voor op 180 graden. • Pel de knoflook en snijd hem in dunne plakjes. • Scheur de uitgelekte paprika in stukken. • Halveer de kerstomaten. • Verdeel de knoflook, paprika en kerstomaten op een ovenschaaltje en meng er een el rodewijnazijn en olijfolie door. Kruid met peper en zout, meng goed en zet 40 minuten in de oven. • Bak de quorn krokant en gaar met een scheut olijfolie in een antiaanpakpan. Kruid met peper en grof zeezout. • Doe de inhoud van het ovenschaaltje en de helft van de blanke amandelen in de blender en mix tot saus. • Hak de rest van de amandelen in stukjes en rooster ze in een droge koekenpan tot ze heerlijk ruiken en lichtbruin kleuren. • Snij de koriander grof. • Doe de saus in een bord, leg er de quorn op en werk af met de geroosterde amandelcrumble en koriander, peper en zout.
Risotto met boschampignons en zwarte bonen	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g zwarte bonen uit blik • 0,8 liter groentebouillon • 150 g bruine rijst • 250 g boschampignons • 1 middelgrote ui • 1 citroen • 1/5 bos peterselie • 1 el edelgistvlokken • Peper en zout • Olijfolie 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij de champignons in stukken, pel en snipper de ui. • Doe wat olijfolie in een diepe pan en bak de ui en daarna de champignons in de pan tot ze zacht zijn. • Voeg de rijst en 1 lepel bouillon bij de groenten en bak nog 2 minuten mee tot het vocht volledig is geabsorbeerd. • Telkens als het vocht is geabsorbeerd voeg je een klein scheutje nieuwe bouillon toe tot de rijst mooi gaar is. • Giet het vocht van de bonen af en meng dit bij de rijst. • Snij de peterselie fijn en meng dit bij de rijst. • Meng in een apart potje 1 el olijfolie met het sap van een halve citroen en voeg dit bij de rijst. • Haal de rijst van het vuur en meng er de edelgistvlokken door. • Schep de risotto op een bord en werk eventueel nog af met extra kruiden en edelgistvlokken. <p>Tip: Je kan de champignons ook door broccoli vervangen, maar dan moet je ze later toevoegen.</p>
Easy pasta met seitan	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g koolhydraatarme pasta • 300 g seitan • 1 stronk broccoli • 2 teentjes knoflook • halve bokaal geroosterde paprika • Edelgistvlokken • Peper • Olijfolie • Eventueel extra olijfjes 	<p>Voor 2 porties. – 15 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kook de pasta zoals op de verpakking vermeld. • Verwijder de harde steeltjes van de broccoli en bak ze op matig vuur in een pan met wat olijfolie. • Pel de knoflook en snij hem zeer fijn. Voeg toe bij de broccoli. Roer regelmatig. • Voeg een scheutje kookvocht van de pasta bij de broccoli. • Haal 2 stukken paprika uit de bokaal en snij hem in stukjes. Voeg dit bij de broccoli. • Laat de seitan uitlekken en trek in vlokken. • Voeg de seitan bij de broccoli. • Meng de gekookte pasta door de broccoli met seitan en kruid eventueel wat bij met peper. • Werk eventueel af met extra olijfjes. • Werk de pasta af met edelgistvlokken



VIP-FIT

Torhoutsebaan 109b
8470 Gistel

Tel: 059 41 22 77
www.vip-fit.be
info@vip-fit.be



OPENINGSUREN

maandag	10u - 22u
dinsdag	10u - 22u
woensdag	09u - 22u
donderdag	10u - 22u
vrijdag	10u - 20u
zaterdag	09u - 13u
zondag	10u - 13u

UURROOSTER VID-FIT

Maandag	19u30	Fatburning	(Lesgever: Bert)
Dinsdag	19u30	Pilates	(Lesgever: Delphine)
Woensdag	09u30	Wake Up Stretch	(Lesgever: Delphine)
Woensdag	19u30	Total Butt	(Lesgever: Bert)
Donderdag	19u30	Abdoblast	(Lesgever: Bert)
Zaterdag	10u00	FitBody	(Lesgever: Delphine)
Zaterdag	10u30	Yogalates	(Lesgever: Delphine)
Zondag	10u30	Fatburning	(Lesgever: Bert)
Zondag	11u00	Mobility	(Lesgever: Bert)