



 **PRINT**

POWERED BY VIP-FIT

VERSIE 4.0

WEEK 2

Hey iedereen!

Ik hoop dat de eerste week superlekker en leuk was?

Als er een gerechtje op het programma staat dat je niet lust kan je altijd de mix & match-methode toepassen (zie downloads). Je kan hierover ook de webinar over voeding (her)bekijken, als dit nog niet duidelijk zou zijn voor je.

En je weet dat ik er ook steeds ben via Whatsapp als je vragen hebt.

Delphine, X

VOEDINGSTIP





























Zoals ik vorige week al vertelde, is het goed om je avondmaal klein te houden zodat je met een lichte maag gaat slapen. Het is zo zalig opstaan! Je krijgt meer energie en het werkt afslankend. Het is vooral belangrijk dat je wél ontbijt. Ontbijten geeft je lichaam het signaal dat het wakker moet worden en moet beginnen functioneren. Train je lichaam op een stevig ontbijt en middagmaal en een klein avondmaal. Maar vooral ook heel veel water drinken hé!

EETSHEMA WEEK 2 - GORILLA'S

		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
ONTBIJT		2 sneetjes proteïnebrood met suikervrij beleg	Yoghurtbowl	2 sneetjes proteïnebrood met suikervrij beleg	2 sneetjes proteïnebrood met suikervrij beleg	2 sneetjes proteïnebrood met suikervrij beleg	Yoghurtbowl	2 volkoren pistolets met suikervrij beleg naar keuze
SNACK		30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten
LUNCH		Restje gezonde risotto met boschampionns	Restje romige pasta	Slaatje met kikkererwten en avocado	Restje portobello gevuld met groentestoemp	Restje zoete balletjes met sobanoedels	Wrap naar keuze	Restje crispy feta met mango
SNACK		Eiwitshake/reep	Eiwitshake/reep	Eiwitshake/reep	Eiwitshake/reep	Eiwitshake/reep	Eiwitshake/reep	Vijgentaart met frambozensaus
AVOND		Romige pasta	Wrap met seitan en avocado	Portobello gevuld met groentestoemp	Zoete balletjes met sobanoedels	Wrappizza met druif	Crispy feta met mango	Gevulde butternut

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 2 - GORILLA'S

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Yoghurtbowl	<ul style="list-style-type: none">• 125 gram plantaardige yoghurt• 1 theelepel zoetmiddel naar keuze• 1 el suikervrije confituur• Zaden, noten,...	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none">• Meng het zoetmiddel, de suikervrije confituur en de yoghurt tot yoghurtbowl.• Werk af met zaden, noten, chocolade >75%,... <p>Tip: In onze webshop vind je #FitGranola, deze is niet alleen handig als tv-hapje, maar ook om over je slaatje te doen of in je yoghurtbowl. We hebben #FitGranola natuur en met chocolade.</p>
Romige pasta	<ul style="list-style-type: none">• 150 g koolhydraatarme pasta• half teentje knoflook• halve bloemkool• halve ui• 200 ml plantaardige melk naar keuze• Edelgistvlokken• 40 g pijnboompitten	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pel de ui en snij hem met de bloemkool en steel in grove stukjes.• Pel de knoflook.• Doe de melk, de knoflook, de bloemkool en de ui in een pot en laat sudderen op medium vuurtje.• Kook ondertussen de pasta zoals beschreven op de verpakking.• Als de pasta bijna gaar is, giet je het bloemkoolmengsel met de edelgistvlokken in de mixer en mix je tot supergladde saus.• Voeg peper en zout naar eigen smaak toe aan de saus en giet de saus daarna terug in dezelfde pot.• Giet de pasta af, maar houd een scheutje kookvocht apart.• Rooster de pijnboompitten.• Meng de pasta door de bloemkoolsaus.• Werk af met de pijnboompitten.
Wrap met seitan & avocado	<ul style="list-style-type: none">• 1 volkoren wrap• halve avocado• 1 limoen• 4 el plantaardige yoghurt• halve bussel munt• 2 handen gemengde salade• 100 g seitan• Peper en grof zeezout	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none">• Bak de seitan in olijfolie tot ze gaar zijn. Vergeet niet te kruiden naar eigen smaak.• Halveer de avocado en laat de pit in 1 helft in de avocado. Doe vershoudfolie rond de avocadohelft met pit en bewaar deze in de koelkast.• De andere helft van de avocado schep je met enkele muntblaadjes, sap van 1 limoen, de yoghurt en 2 el water in de mixer en mix tot gladde saus.• Beleg de wrap met salade, de avocadosaus en de gebakken seitanblokjes. <p>Tip: restje van de avocadosaus voegen we morgen toe bij onze salade.</p>
Slaatje kikkererwten en avocado	<ul style="list-style-type: none">• halve avocado• Limoendruppels• 1 tomaat• Handje veldsla (of andere sla)• 150 g kikkererwten• 1 wortel• Restje avocadosaus• Peper en grof zeezout	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none">• In de koelkast heb je nog een restje avocado. Snij deze in kleine stukjes en sprenkel er wat limoendruppeltjes over.• Snij de tomaat in stukjes.• Schil al dan niet de wortel en snij hem in stukjes.• Giet de kikkererwten af.• Meng de kikkererwten, alle groentjes, de avocado en werk af met avocadosaus.• Kruid bij indien nodig. <p>Tip: Ik zou er nog zaden, noten of pijnboompitten aan toevoegen, maar dat is niet per se nodig.</p>
Wrap naar keuze	<ul style="list-style-type: none">• 1 volkoren wrap• Groentjes• Beleg naar keuze	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none">• Beleg een volkoren wrap met hummus of een andere healthy vegan dip en werk af met groentjes en plantaardige eiwitten,... <p>Tip: In deze wrap kan je restjes verwerken. Maak er gerust ook nog een slaatje bij met je overschotjes.</p>

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Portobello gevuld met groenestoemp	<ul style="list-style-type: none"> • 4 portobello's • 6 krieltjes • 1 broccoli • 1 bussel peterselie • 1 teentje knoflook • Verse of gedroogde tijm • Olijfolie of kokosolie • Peper en grof zeezout 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven voor op 180 graden. • Veeg de portobello's schoon met keukenpapier en verwijder de stelen. • Bestrijk de portobello's met 1 el olie. Leg ze op een beklede of ingevette bakplaat, met de bolle kant naar beneden. • Strooi de tijmblaadjes in de hoed van de paddenstoelen en bestrooi met zout en peper. • Bak ze 12-15 minuten in de oven. • Snij de broccoli in stukken en stoom of kook de roosjes gaar. • Stoom of kook de krieltjes gaar. • Pers de knoflook fijn. • Neem een grote pot, doe er een beetje olijfolie of kokosolie in en zet op middelhoog vuurtje. • Doe de knoflook in de pot. • Wanneer de broccoli en krieltjes gaar zijn voeg je ze in de pot bij de knoflook. Roer goed door. • Neem een stamper en stamp tot stoemp. • Kruid de stoemp bij met peper en grof zeezout. • Serveer de groentestoemp en de hoedjes van de portobello. Kruid bij indien nodig. <p>Tip: je kan de stoemp ook mixen tot gladde puree. Tip: Werd gerust af met extra pijnboompitten. Hmmm...</p>
Zoete balletjes met boekweitnoedels	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g vegan gehakt • halve bussel koriander • 4 cm verse gember • 150 g boekweitnoedels • 320 g wokgroenten (zakje) • 2 el sweet chili saus ** 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schil de gember. • Pluk de helft van de korianderblaadjes en houd de andere helft apart. • Hak de peterselie met de gember zeer fijn. • Maak je handen vochtig en draai balletjes van het vegan gehakt + het gember-koriandermengsel. • Bak de balletjes in een antiaanbakpan in olijfolie, schep regelmatig om. • Giet de sweet chili saus bij de balletjes en bak nog 2 minuten verder. • Kook de boekweitnoedels zoals vermeld op de verpakking. • Bak de wokgroenten in olijfolie. • Schep de noedels, de wokgroentjes en de balletjes met sausje in een kom, werk af met fijngesneden koriander en geniet! <p>** De sweet chili saus hebben we vorige week gemaakt of gekocht, dus deze vind je in de koelkast.</p> <p>Tip: Maak van de rest van de gember een thee. Je hoeft je gember niet te schillen. Gewoon in stukken snijden, in een liter water, wat zoetmiddel naar keuze et voila. Je kan nadien nog pimpen met appel, of citroen,...</p>
Wrappizza met druif	<ul style="list-style-type: none"> • 1 volkorenwrap • halve rode ui • 1 el zongedroogde tomatenpuree • 5 rode pitloze druiven • Vegan geraspte kaas • Pijnboompitten • Rozemarijnkruiden 	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven voor op 180 graden. • Schil en snij de rode ui in ringen. • Beleg de wrap met tomatenpuree, vegan kaas, rode ui, hele druiven, pijnboompitten en rozemarijnkruiden. • Zet de wrap 8 minuten in de oven. • Klaar. <p>Kaas-tip: Vegan kaas van het merk Simply V Veganer Schmelzgenuss en Soyatoo Her Berta Pizzakaas zijn mijn favoriete vegan kaasjes voor op de pizza. Maar er bestaan ook cashewnotenkazen die ik ook heel lekker vind.</p> <p>Tip: ter variatie kan je ook een ander gezonde pizzabodem aankopen, maar let op voor de fake gezonde bodems.</p>

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Gevulde butternut	<ul style="list-style-type: none"> • 1 flespompoe • 200 gram spinazie • 2 tenen knoflook, fijngesneden • 1 ui, gesnipperd • 75 gram zilvervlies rijst • 1 handje pijnboompitten • 15 gram verse salie, fijn gesneden • 240 gram kikkererwten • 1 theelepel komijnpoeder 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bekleed een bakplaat met bakpapier en verwarm de oven voor op 180 graden. • Snij de pompoe in de lengte doormidden en verwijder de pitten. • Doe wat olijfolie op de pompoe. • Leg de pompoe helften met de snijkant naar beneden op de bakplaat en zet 30 minuten in de oven. • Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. • Pel en snij de ui en knoflook fijn. • Fruit de ui en knoflook op laag vuur. • Voeg de komijn, kikkererwten, rijst, pijnboompitten en fijn gesneden salie toe en bak dit 3 minuten mee op middelhoog vuur. Voeg naar smaak peper en zout toe. • Bak in een aparte pan op hoog vuur heel kort de spinazie aan, tot deze begint te slinken. • Haal de pompoe helften uit de oven en schep er met een lepel een beetje vruchtvlees uit, zodat je een mooi holletje krijgt voor de vulling. Vul beide helften eerst met een laag spinazie en dan met het rijstmengsel. • Zet de pompoe vervolgens nog 20 minuten in de oven met de bolle en gevulde kant naar boven. • Smakelijk
Crispy feta met mango	<ul style="list-style-type: none"> • 1 blok feta • 150 g gekleurde kerstomaatjes • 1 rijpe mango • 2 lente-uitjes • 1 limoen • 4 handen gemengde salade • Cajunkruiden 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij de kerstomaatjes in kwarten. • Schil de mango en snij het vruchtvlees in grove stukken. • Maak de lente-ui schoon en snij ze fijn. • Snij de feta in blokjes en kruid ze rijkelijk met cajunkruiden. • Bak ze in een antibaanbakpan in olijfolie. • Doe de salade in 2 porties, leg daarbovenop de fetablokjes, de gekleurde tomaatjes, de mango en de fijne lente-uitjes. • Werk af met wat limoendruppeltjes.
Vijgentaartje met frambozensausje	<ul style="list-style-type: none"> • Topping • 6 vijgen • 60 g frambozen • 30 g pistachenoten • 30 g zoetmiddel naar keuze • halve citroen • Vulling • 480 g plantaardige yoghurt natuur • 5 g agar agar • 40 g zoetmiddel naar keuze • Bodem • 250 g suikervrije muesli (of #FitGranola) • 60 g kokosolie 	<p>Voor 4 porties.</p> <p>De taart wordt koolhydraatarmer als je FitGranola gebruikt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhit een koekenpan met de frambozen en 50 gram zoetmiddel. Laat op zacht vuurtje sudderen. Regelmatig eens roeren. • Smelt de kokosolie en hak de #FitGranola of muesli iets fijner. • Doe de kokosolie samen met de #Fitgranola (of muesli) in een mengkom tot de kokosolie door de granola is opgenomen. • Bekleed een kleine ovenschaal of vet hem goed in met kokosolie en doe daar vervolgens de mix voor de bodem in. Druk deze goed aan met een lepel en zet in de koelkast. (Je kan ook kleine taartjes maken met kleine taartvormpjes) • Zet de koekenpan uit en laat de frambozen afkoelen, als het goed is zijn ze nu zacht genoeg zodat je er een sausje van kunt maken. • Doe de yoghurt en het zoetmiddel in een mengkom en meng het goed door. • Los de agar agar op in een kopje heet water en roer dit vervolgens door de yoghurt. Let op: agar agar bindt al bij kamertemperatuur! Ga dus snel verder met de volgende stap. • Pak de bodem uit de koelkast en verdeel daar de yoghurt op. • Zet de taart nu 3 uur in de koelkast. • Nadien kan je hem decoreren. Snij de hele vijgen in kwarten. Snijd tot de onderkant van de schil en open de vijg als een soort bloem. • Doe voor het serveren het sap van de halve citroen door de frambozensaus en roer het even door. Sprenkel de saus over de taart en werk af met gehakte pistachenoten. • FEEST!

NOTITIES



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)