



 **PRINT**

POWERED BY VIP-FIT

VERSIE 4.0

WEEK 4

Huplahoi iedereen!

Je beseft het misschien niet, maar in het Sprint-programma eten we darmvriendelijk, en zeker jullie, gorilla's! Deze week leggen we extra(!) focus op onze gezonde darmen en kiezen we voor darmvriendelijke voeding tijdens "de gezonde-darmen-week".

We eten koolhydraatarm, maar volledig in "keto" gaan we niet. En daar heb ik mijn redenen voor, want we hebben nu eenmaal ook volle granen, fruit en groenten nodig om onze hoeveelheid vezels binnen te krijgen die zeer noodzakelijk zijn voor onze darmen. Ik heb het in de webinar al over "gezonde voeding" gehad, maar herhaal: extreme dieetstijlen zijn nooit goed, naar mijn gevoel. En keto is voor de veganist sowieso een grote uitdaging.

Een gezonde balans vinden en kiezen voor voeding die past bij jouw levensstijl is dé manier om fit en gezond te zijn en te blijven.

Tijdens de gezonde-darmen-week eten/drinken gaan ook de leeuwen geen vlees, melkproducten of suiker terugvinden in het voedingsplan, want deze producten zijn minder goed voor onze darmflora. We omarmen deze week de vezels zoals: fruit, groenten, peulvruchten, volkorengranen, lijnzaad,... allemaal compagnons van onze darmen.

Probeer deze week (als dit haalbaar is) extra aandacht te geven aan het tijdstip waarop je eet. Probeer vaste tijdstippen te kiezen en je laatste maaltijd van de dag zo vroeg mogelijk in te plannen, zodat je je darmen kan laten rusten tijdens de nacht. Tijdens de week eten wij met het gezin onze laatste maaltijd voor 18u en is onze eerstvolgende maaltijd, ons ontbijt. Het is echt belangrijk om je maag niet vol te proppen voor je gaat slapen.

Als laatste zullen we ook extra ons best doen voor het drinken van water, want water zorgt voor een goede vertering, en we gaan buikademhalen! Deze week komt een filmpje online waar ik 5 minuutjes met jullie een buikademhalings sessie zal doen. Het laat je de borstkas ademen en ontspannen en geef je je lichaam zuurstof. Concentreer je tijdens de sessie op de beweging van je buik. Adem diep in en voel je buik zwellen, houd een pauze en adem dan lang uit door de mond terwijl je buik leegt. In het filmpje, dat je op het platform zal vinden, leg ik alles uit en doen we het gezellig samen. Want naast kwaliteitsvolle voedingsstoffen en gezonde producten hebben onze darmen ook nood aan ontspanning om goed te kunnen functioneren. Onze darmen staan onmiddellijk in verbinding met onze emoties. Daarom dat we vaak buikpijn of buikkrampen hebben wanneer we stress of boosheid ervaren. De buikademhalings sessie is echt een goeie hiervoor!

Samengevat: deze week eten we nog meer, groenten, fruit en vezels. We drinken nog ietsje meer water, we zorgen voor ontspanning in ons hoofdje tijdens de buikademhalings sessie en zoals elke week gaan we veel bewegen. Want dat is ook zeer goed voor onze vertering.

P.s. aarzel niet om me eens een Whatsappke te sturen om me te laten weten hoe het met je gaat. Ik vind de interactie met jou heel leuk.

Love you!





























Delphine, X

EETSHEMA WEEK 4 - GORILLA'S

| | | MA | DI | WO | DO | VR | ZA | ZO |
|---------|---|--|---|---|--|---------------------------------|--|---|
| ONTBIJT |  | Havermoutwafeltjes | Restje havermoutwafeltjes | Yoghurtbowl | Yoghurtbowl | Yoghurt met ananas | Chocolade-pannenkoekjes | Supervoedzame brunchbowl |
| SNACK |  | 30g ongezouten noten | 30g ongezouten noten | 1 portie fruit naar keuze | 30g ongezouten noten | 30g ongezouten noten | 30g ongezouten noten | 30g ongezouten noten |
| LUNCH |  | Restje pestoquorn met boontjes | Restje toast met knalroze bietenhummus en avocado | Restje seitan met courgettestoemp | Restje gebakken seitan met bloemkoolpuree en abrikozen | Restje tomaat met linzen | Restje kikkererwten met curry spinazie | Restje quorn met pindasaus en wokgroenten |
| SNACK |  | Eiwitreep/koek/shake | Eiwitreep/koek/shake | Eiwitreep/koek/shake | Eiwitreep/koek/shake | Eiwitreep/koek/shake | Chocoladepudding | Avocadopudding met druiven |
| AVOND |  | Toast met knalroze bietenhummus en avocado | Seitan met courgettestoemp | Gebakken seitan met bloemkoolpuree en abrikozen | Tomaat met linzen | Kikkererwten met curry spinazie | Quorn met pindasaus en wokgroenten | Vegan hamburger met kruidige pompoenpuree |

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 4 - 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 | Voor 1 portie. <ul style="list-style-type: none">• Meng het zoetmiddel, de suikervrije confituur en de yoghurt tot yoghurtbowl. |
| Yoghurt met ananas | <ul style="list-style-type: none">• 50 g plantaardige yoghurt• 1/4 ananas• Kokosvet • Optioneel: sesamzaad | Voor 1 portie. <ul style="list-style-type: none">• Snij de ananas in plakken of blokjes en bak ze goudbruin ze in kokosolie.• Doe de ananas in een bowl en overgiet dit met de yoghurt. Tip: Heb je nog tijd over kan je in een droge koekenpan wat sesamzaadjes goudbruin bakken en er over strooien, heerlijk! |
| Havermoutwafeltjes | <ul style="list-style-type: none">• 120 g havermout• 240 ml plantaardige melk• 1 rijpe banaan• 1 el agavesiroop• 1 tl bakpoeder • Optioneel: koekkruiden, cacao-poeder, vanille,... | Voor 2 porties. <ul style="list-style-type: none">• Mix alle ingrediënten en laat het deeg even rusten.• Bak lekkere wafels van het beslag. Tip: leuk meeneemontbijtje! Ik maak hem de zondag, zodat mijn maandagochtend heel relax verloopt. |
| Chocolade pannenkoekjes | <ul style="list-style-type: none">• 1 el cacao-poeder• 60 g havermout• 1 banaan• 30 ml plantaardige melk• 3 el pindakaas• Olijfolie • Optioneel: fruit naar keuze | Voor 1 portie. <ul style="list-style-type: none">• Mix alle ingrediënten, behalve de olijfolie.• Verwarm een pan met olijfolie en bak kleine pannenkoekjes van het beslag. Tip: Lekker met wat fruit en een goeie eetlepel nutella. (Sorry, dat laatste was een grapje.) |
| Gebakken seitan met bloemkoolpuree en abrikozen | <ul style="list-style-type: none">• 300 g seitan• 6 gedroogde abrikozen• 4 knoflookteentjes• Olijfolie Bloemkoolpuree <ul style="list-style-type: none">• 1 bloemkool• Hazelnootolie• Peper en grof zeezout | Voor 2 porties. <ul style="list-style-type: none">• Smelt flink wat olijfolie of kokosvet in de pan en bak de seitan. Kruid met peper en zout.• Maak de knoflookteentjes vrij en snij ze in grote stukken.• Snij de gedroogde abrikozen in stukken.• Voed de abrikozen en de knoflook bij de seitan.• Pluk de bloemkool in roosjes en kook ze in een klein bodempje water met deksel. 7 minuten is voldoende.• Giet de bloemkool af en pureer. Voeg een flinke scheut hazelnootolie toe en breng verder op smaak met peper en zout. Houd warm, maar zet zeker niet terug op het vuur (dan verbrandt de hazelnootolie). Tip: als je nog bloemkoolpuree over hebt, kan je dit altijd invriezen voor later wanneer je geen zin hebt om te koken. Altijd handig! |
| Kikkererwten met curry-spinazie | <ul style="list-style-type: none">• 1 blik kikkererwten• 300 g spinazie• 2 el kokosroom• 1 el groene currypasta• Peper en zout• Lookpoeder | Voor 2 porties. <ul style="list-style-type: none">• Verwarm de oven voor op 180 graden.• Snij de spinazie fijn en meng er de kokosroom, currypasta en een beetje peper en zout door. (Ik doe dit met mijn hand)• Doe het spinaziemengsel in een ovenschaal en zet 20 minuten in de oven.• Giet het sap van de kikkererwten af en meng de kikkererwten door de spinazie.• Eet smakelijk. |

| RECEPT | INGREDIËNTEN | BEREIDINGSWIJZE |
|---|--|--|
| Vegan hamburger met kruidige pompoenpuree | <ul style="list-style-type: none"> • 2 Vegan hamburgers • 1 butternut • 100 g zongedroogde tomaten in olie • 3 el rode currypasta (mild) • Takje tijm • Olijfolie • Peper en zout | <p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schil de pompoen en snij het vruchtvlees in stukken. • Doe de blokjes pompoen in een pan met een flinke scheut olijfolie. Zet het deksel op de pan. • Snij de tomaten in stukken en voeg ze bij de pompoen. De olie van bij de zongedroogde tomaten mag je ook toevoegen aan de pompoen. • Voeg een klein scheutje water toe (indien nodig) en de currypasta toe aan de pompoen. • Als de pompoen gaar is mix of stamp je dit tot puree. Kruid bij met peper en grof zeezout. • Bak de vegan hamburger in olijfolie en kruid bij indien nodig. • Doe de puree in een bord en serveer er de burger bovenop. Werk af met takjes tijm. |
| Quorn met pindasaus met wokgroenten | <ul style="list-style-type: none"> • 300 g quorn • 4 el kokosmelk • 1 el rode currypasta • 1 el pindaboter • 1 tl agavesiroop • 1 el sojasaus • Peper • Zakje wokgroentjes | <p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak de pindasaus door de kokosmelk, de agavesiroop, de pindakaas, de rode currypasta, peper en de sojasaus te mengen. • Bak de quorn gaar in olijfolie en kruid met peper en grof zeezout. (als je dit staan hebt mag je nog wat currypoeder over de quorn doen) • Bak ook de wokgroentjes gaar. • Serveer de wokgroenten met de quorn en de pindasaus. |
| Seitan met courgettestoemp | <ul style="list-style-type: none"> • 200 g seitan • 40 g cashewnoten • 30 g pijnboompitten • Courgettestoemp • halve bussel basilicum • 2 courgettes (500 g) • 2 knoflookteentjes • Olijfolie • Peper en grof zeezout | <p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bak de cashewnoten en pijnboompitten in een dorge koekenpan tot ze goudbruin kleuren. • Bak de seitan in olijfolie en kruid bij met peper en zout. • Snij de courgette in blokjes en de knoflook grof. • Doe ze in een pannetje met een bodem water met deksel en kook ze gaar in een dikke 5 minuten. • Plet de courgette en knoflook met een stamper. Voeg wat olijfolie, tijmkruiden, peper en grof zeezout toe. • Snij de basilicum fijn en meng dit bij de courgettestoemp. • Serveer de stoemp met de geroosterde noten en de gebakken seitan. |
| Avocadopudding met druiven | <ul style="list-style-type: none"> • 8 pitloze rode druiven • 1 avocado • 1 rijpe banaan • 1 takje rozemarijn • Olijfolie | <p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rits de blaadjes van de rozemarijntakjes. • Doe wat olijfolie in een pan en bak de blaadjes van 1 takje gedurende 1 minuut zodat ze mooi krokant worden. • Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. • Snij de druiven in stukken, giet wat extra olie in de pan en stook de druiven ongeveer 2 minuten aan met de rest van de rozemarijnblaadjes. • Schil de avocado en haal de pit eruit. • Schil de banaan. • Mix de avocado en de banaan. Naar smaak kan je extra agavesiroop toevoegen. • Lepel de druiven met de saus over de avocadopudding en werk af met de krokante rozemarijnblaadjes. |
| Tomaat met linzen | <ul style="list-style-type: none"> • 2 tomaten • 200 g belugalinzen (zwarte) • 2 el pijnboompitten • 2 el verse kruiden • Babyspinazie • 2 el vegan mayonaise | <p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kook de linzen gedurende 20 minuten in 600 ml water. Als de linzen gaar zijn laat je ze even afkoelen. • Bak de de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. • Snij de verse kruiden en babyspinazie fijn. • Meng de vegan mayonaise door de gare linzen, de kruiden, de spinazie en de geroosterde pijnboompitten. • Snij de bovenste cm van de tomaat af en hol hem uit. • Vul de tomaten met het linzenmengsel. • Kruid bij met peper en grof zeezout |

| RECEPT | INGREDIËNTEN | BEREIDINGSWIJZE |
|--|--|---|
| Toastje met knalroze bietenhummus en avocado | <ul style="list-style-type: none"> • 4 volkoren toastjes Hummuslaag <ul style="list-style-type: none"> • 1 blik kikkererwt(200 g) • 2 gekookte bieten • 2 el. zachte tahin (sesampasta) • 2 el. sesamolie (+ extra) • Grof zeezout Topping <ul style="list-style-type: none"> • 1 avocado • Sesamzaadjes | Voor 2 porties. <ul style="list-style-type: none"> • Mix alle ingrediënten van de hummuslaag voor knalroze bietenhummus. • Doe een laag bietenhummus op het toastje en werk af met in schijfjes gesneden avocado. Tip: bewaar het restje van de hummus in een gesloten potje in de koelkast. Je kan hem gebruiken in je slaatje, op de boterham, op een wrapje, als dip voor rauwe groentjes,... |
| Wrapje naar keuze | <ul style="list-style-type: none"> • 1 volkorenwrap • Vulling naar keuze: hummus, groentjes, avocado,... | Voor 1 portie. <ul style="list-style-type: none"> • Beleg je wrapje naar eigen smaak. Heerlijk! Tip: hier verwerk ik meestal mijn restjes. |
| Supervoedzame brunchbowl | <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 ananas • halve rode puntpaprika • 75 g bruine rijst • 1 lente-uitje • 1 el sojasaus • Sesamolie • Cayennepeper • Grof zeezout | Voor 1 portie. <ul style="list-style-type: none"> • Kook de rijst zoals vermeld op de verpakking. • Snij de lente-uitjes in ringen. • Haal de zaadjes uit de paprika en snij hem fijn. • Verwarm een pan met sesamolie en bak de paprika. • Snij de ananas in kleine blokjes. • Voeg er de sojasaus, ananas en lente-uitjes aan toe. • Kruid met cayennepeper en grof zeezout. • Maak een spiegeleitje in een andere pan. • Meng de rijst bij het paprikamengsel en roer goed. • Doe de rijst in een bowl, druppel er wat extra sesamolie over en serveer er het spiegeleitje op. Kruid bij indien nodig. Tip: gebruik de rest van de ananas in yoghurt als ontbijt, of als ochtend tussendoortje in blokjes. |

NOTITIES

A large area with horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page below the recipe section.



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) |