



# **PRINT**

POWERED BY VIP-FIT

VERSIE 4.0

# WEEK 5

# Hey iedereen!

Wauw!!! We zitten in de helft zeg! Niet te geloven hé! We gaan deze week opnieuw een stapje verder. De trainingen worden wat pittiger en onze energie krijgt een extra boost! Hebben jullie ondertussen allemaal de webinar FIT MIND bekeken? Hopelijk inspireerde deze jou een beetje...

Tipje van de week: Is het niet eens tijd om je kledingkast te herbekijken en te herorganiseren? Misschien ben jij al iets strakker en fitter geworden of heb je zin in een nieuwe look. Je goed voelen in je vel heeft ook veel te maken met wat je draagt. Als je je goed voelt in je kledij, heb je meer zelfvertrouwen en straal je dit ook uit! Verkoop alle kledij waar je je niet 100% top in voelt en houd enkel de kledij waar je je écht mega in voelt. Er zijn ondertussen voldoende apps en websites waar je je spulletjes kan verkopen. Het kan je een leuk spaarpotje opleveren, zodat je jezelf een nieuwe hippe outfit cadeau kan doen na dit Sprint programma.

Naast een goeie kledingkeuze is het ook belangrijk om in jezelf te geloven. Niet twijfelen aan jezelf en vooral beseffen dat je kan bereiken wat je wilt - als je het écht wilt - en wanneer je de juiste stappen onderneemt. Neem er pen en papier bij en noteer wat je allemaal nog echt graag wilt in je leven, maar ook wat je niet meer wilt in je leven. Voorbeeldje... Tijdens de lockdown maakte ik twee kolommen: de rode negatieve (wat ik niet meer wil) kolom en de groene positieve (wat ik zeker wel wil) kolom. In de rode kolom schreef ik dat ik mijn kostbare vrije tijd niet meer met iedereen wil spenderen, maar nauwkeurig de mensen wil aantrekken met een positieve vibe. Ik zei altijd op alle uitnodigingen "ja", terwijl ik dat niet echt diep vanbinnen wilde. Ik werd hier niet gelukkig van. In de rode kolom schreef ik dus alles wat mij niet gelukkig maakt. Dat was geen reusachtige lijst, maar het stilstaan bij bepaalde dingen zorgde ervoor dat ik die struikelblokken in m'n leven ging aanpakken, waardoor ik meer zelfvertrouwen en een veel positiever humeur krijg. In de groene kolom schreef ik wat ik heel belangrijk vind in mijn leven. Daar overliep ik mijn passie(s), mijn dromen, doelen en alle belangrijkste dingen die ik meer aandacht wil geven. Bijvoorbeeld dat ik vaker tijd met Bert alleen wil vrijmaken, zonder klanten, collega's, of kindje, zonder GSM. Gewoon eens tijd met mijn partner, alleen. Dat was eigenlijk langer geleden dan ik dacht en door dit regelmatig te doen, voel ik me écht gelukkiger. Alles uit de groene kolom probeer ik meer te gaan doen of ik probeer mijn dagen te schikken naar alles uit de groene kolom.

Door stil te staan en op te schrijven wat je ongelukkig maakt, wat je mist, wat je nodig hebt om je goed te voelen, enz, leer je jezelf beter kennen en blijf je niet in die vicieuze negatieve cirke. Je zal je beter voelen in je vel en vooral gelukkiger zijn. Het omgekeerde geldt ook: door stil te staan bij alles wat je gelukkig maakt, kom je tot besef dat je geluk heel vaak zelf in de hand hebt. En misschien moet je grote stappen zetten om je gelukkiger te voelen, maar laat je niet tegenhouden door die (moeilijk) stappen. Doe waar je écht, écht, écht gelukkig van wordt en laat alles volledig los wat jou hindert om écht gelukkig te zijn.

Maak het beste uit je korte en prachtige leven, focus je op hetgeen wat echt belangrijk is, wees enthousiast en positief en trek alles aan wat jou gelukkig maakt. De rest is zever, gezever!

Delphine, X































# EETSHEMA WEEK 5 - GORILLA'S

		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
ONTBIJT		Ontbijwrapje met fruit- en notenvulling	2 sneetjes proteïnebrood met beleg naar keuze	Ontbijwrap met fruit- en notenvulling	2 sneetjes proteïnebrood met beleg naar keuze	Ontbijwrapje met fruit- en notenvulling	Sweet amandelpannenkoekjes gedopt in chocolade	Cupcake met chocolade en rode druif
SNACK		Yoghurtbowl zonder fruit	30g ongezouten noten	Yoghurtbowl zonder fruit	30g ongezouten noten	Yoghurtbowl zonder fruit	30g ongezouten noten	Yoghurtbowl zonder fruit
LUNCH		Restje vegan hamburger met kruidige pompoenpuree	Restje Provençaals seitan	Restje balletjes!!!	Restje tofu met curry en munt	Restje easy quiche	Restje gevulde aubergine	Restje pastinaakt
SNACK		Eiwitrep/koek/shake	Eiwitrep/koek/shake	Eiwitrep/koek/shake	Eiwitrep/koek/shake	Eiwitrep/koek/shake	*Gezonde hapjes naar keuze	Chocolade granenkoek
AVOND		Provençaalse seitan	Balletjes!!!	Tofu met curry en munt	Easy quiche	Gevulde aubergine	Dé pastinaakt	Groentecake

## 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 5 - GORILLA'S

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Yoghurtbowl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 gram plantaardige yoghurt</li> <li>• 1 theelepel zoetmiddel naar keuze</li> <li>• 1 etl suikervrije confituur</li> </ul>	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meng het zoetmiddel, de suikervrije confituur en de yoghurt tot yoghurtbowl.</li> </ul>
2 sneetjes proteïnebrood met beleg naar keuze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 sneetjes proteïnebrood</li> <li>• Beleg naar keuze uit de voedingstabel</li> </ul>	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rooster (of niet) je proteïneboterhammetjes.</li> <li>• Beleg ze met eiwitrijk en/of suikervrij beleg naar keuze uit de voedingstabel.</li> </ul>
Sweet amandelpannenkoekjes gedopt in chocolade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 g amandelmeel</li> <li>• 1 banaan</li> <li>• 50 g plantaardige yoghurt</li> <li>• Snuf bakpoeder</li> <li>• Zoetmiddel naar keuze</li> <li>• Optioneel: zwarte chocolade</li> </ul>	<p>Voor 1 portie.</p> <p>1) Mix alle ingrediënten behalve de zwarte chocolade.                  2) Bak kleine pannenkoekjes van het beslag in een ingevette pan.                  3) Smelt de chocolade in de magnetron.                  4) dop de kleine amandelpannenkoekjes in de gemolten chocolade.</p> <p>Tip: Je kan de chocolade laten opstijven op de pannenkoeken of gewoon onmiddellijk opeten. Yummie zeg!</p>
Ontbijtwrapje met fruit- en notenvulling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 volkorenwrap</li> <li>• 100 g fruit naar keuze</li> <li>• 20 g noten naar keuze</li> <li>• 1 el agavesiroop</li> <li>• 20 g amandelmeel</li> </ul>	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven voor op 180 graden.</li> <li>• Snij (en schil) het fruit naar keuze in kleine stukjes.</li> <li>• Hak de noten fijn.</li> <li>• Meng het fruit, de agavesiroop, de noten en het amandelmeel.</li> <li>• Leg het fruitmengsel in het midden van de wrap en vouw hem dicht tot een gesloten pakketje.</li> <li>• Leg de wrap op een beklede bakplaat met de vouwkant naar beneden, zodat hij niet open valt.</li> <li>• Zet de ontbijtwrap 10 minuten in de oven of tot de wrap goudbruin kleurt.</li> </ul> <p>Tip: We eten dit ontbijtje op maandag, woensdag en vrijdag. Varieer met fruit en noten bij dit ontbijtje. Ik neem vaak mix blauwe bessen en peer, of appel met rode pitloze druiven, of banaan en aardbeitjes, of mix diepvriesfruit. Laat je helemaal gaan.</p>
Cupcake met chocolade en rode druif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 g havermout</li> <li>• 50 g amandelmeel</li> <li>• 1/2 banaan</li> <li>• 100 ml plantaardige melk</li> <li>• 80 g zwarte chocolade</li> <li>• Bakpoeder</li> <li>• Enkele rode pitloze druiven</li> </ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven voor op 180 graden.</li> <li>• Hak de chocolade in grofe stukken.</li> <li>• Mix alle ingrediënten, behalve de druiven en chocolade tot egaal beslag.</li> <li>• Meng de druiven en de chocolade tot beslag.</li> <li>• Giet het beslag in ingevette cupcake vormpjes. Silicone vormpjes zijn echt handig!</li> <li>• En nu 15 minuten in de oven.</li> </ul>
Provençaalse seitan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g seitan</li> <li>• 1 rode ui</li> <li>• 2 zoete puntpaprika's</li> <li>• 50 g pitloze olijven in olie</li> <li>• 1 blik gepelde tomaten</li> <li>• Provençaalse kruiden</li> <li>• Peper en zout</li> </ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bak de seitan gaar in een grote pan met olijfolie.</li> <li>• Pel en snij de ui fijn.</li> <li>• Doe de zaadlijsten uit de zoete puntpaprika's en snij ze in stukjes.</li> <li>• Voeg de uitjes toe aan de seitan en bak ze glazig.</li> <li>• Voeg nadien ook de zoete puntpaprika, olijfjes met de olie, het blik tomaten en alle kruiden toe.</li> <li>• Laat 15 minuten sudderen.</li> </ul>

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Bertjes pastinaakt  <b>Hoe heet een geschilde pastinaak? Bert: "een pastinaak"!!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 pastinaken</li> <li>• 2 tl sesamzaad</li> <li>• 2 el chilisaus*</li> <li>• 1 tl rodewijnazijn</li> <li>• 1 tl sojasaus</li> <li>• 400 g seitan</li> <li>• Peper en zout</li> </ul>	Voor 2 porties.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schil de pastinaken naakt en snij ze in de lengte doormidden.</li> <li>• Doe een bodem water in een koekenpan en leg er de pastinaken in.</li> <li>• Voeg hierbij ook de sojasaus, rodewijnazijn, chilisaus en sesamzaadjes.</li> <li>• Doe het deksel op de pan en laat 20 minuten sudderen, tot het water verdampt is, de pastinaken zacht en wat sticky worden.</li> <li>• Bak ondertussen de seitan gaar in olijfolie en kruid bij met peper en zout.</li> </ul> <p>* Je kan kant-en-klare chilisaus nemen of de zelfgemaakte chilisaus uit week 1.</p>
Grote groentecake	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 kleine butternut</li> <li>• 10 zongedroogde tomaten in olie</li> <li>• 1 sjalotje</li> <li>• 1 vacuüm rode biet</li> <li>• 1/2 bussel tijm</li> <li>• 100 g speltbloem</li> <li>• 2 el edelgistvlokken</li> <li>• 200 g appelmoes</li> <li>• 150 g speltbloem</li> <li>• Snuf bakpoeder</li> <li>• Olijfolie</li> <li>• Optioneel: amandelschilfers</li> </ul>	Voor 4 porties.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven voor op 180 graden.</li> <li>• Snij de butternut doormidden en haal de pitten eruit.</li> <li>• Snij de helft van de butternut in blokken.</li> <li>• Pel en snij de sjalotte in stukjes.</li> <li>• Leg de groenten in een braadslede, rits de tijm erbij, wat peper en overgiet met olijfolie.</li> <li>• Zet de groenten 45 minuten in de oven.</li> <li>• Mix de overige ingrediënten in de blender of keukenmachine.</li> <li>• Stamp de groenten uit de oven grof en meng dit met het gemixte mengsel.</li> <li>• Giet het groentecake-mengsel in een beklede gepaste bakvorm.</li> <li>• Werk eventueel af met amandelschilfers en zet nogmaals 40 minuten in de oven of tot de cake mooi goudbruin kleurt.</li> </ul>
Gevulde aubergine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g quorn</li> <li>• 1 aubergine</li> <li>• 2 el edelgistvlokken</li> <li>• 50 g havermout</li> <li>• 1/2 bussel verse peterselie</li> <li>• 1 rode ui</li> <li>• 1 teentje knoflook</li> <li>• 1 zoete puntpaprika</li> <li>• Provençaalse kruiden</li> </ul>	Voor 2 porties.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven voor op 180 graden.</li> <li>• Snijd de aubergine middendoor in de lengte. Hol ze uit met een lepel zonder de schil te beschadigen. Blijf ongeveer een halve centimeter van de schil en houd het vruchtvlees opzij.</li> <li>• Leg de aubergines op een bakplaat met bakpapier, strijk ze in met een beetje olijfolie en dek af met aluminiumfolie.</li> <li>• Bak ze 35 minuten in de oven.</li> <li>• Meng de havermout, edelgistvlokken en de fijngesneden peterselie.</li> <li>• Pel en snij de ui en knoflook fijn.</li> <li>• Stoof de ui en knoflook aan in olijfolie.</li> <li>• Haal de zaadlijsten uit de paprika en snij hem fijn.</li> <li>• Voeg de Provençaalse kruiden, het fijngesneden vruchtvlees van de aubergines en de paprika toe. Stoof een vijftal minuten.</li> <li>• Bak de quorn in olijfolie en kruid bij met peper en zout.</li> <li>• Haal de aubergines uit de oven, vul ze met de groenten en gebakken quorn en werk af met het havermoutmengsel.</li> <li>• Besprenkel met wat olijfolie en bak nog 10 minuten in de oven.</li> </ul>
Balletjes!!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g vegan gehaktballetjes</li> <li>• 1 stengel prei</li> <li>• 1 broccoli</li> <li>• 200 ml kokosmelk uit blik</li> <li>• Olijfolie</li> <li>• Peper en zout</li> </ul>	Voor 2 porties.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhit olijfolie in een grote pan en bak de vegan gehaktballetjes gaar.</li> <li>• Snij de prei fijn en voeg ze bij de balletjes.</li> <li>• Stoom of kook de broccolirooses gaar in een bodempje water met deksel.</li> <li>• Doe de kokosmelk bij de balletjes en doe er de broccoli bij.</li> <li>• Kruid met extra peper en zout.</li> </ul>
Tofu met curry en munt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 blok tofu</li> <li>• 1 ui</li> <li>• 2 el Thaise groene currypasta</li> <li>• 1 blik gepelde tomaten</li> <li>• 1/4 bussel munt</li> <li>• Olijfolie</li> </ul>	Voor 2 porties.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de tofu in blokjes.</li> <li>• Pel en snij de ui fijn.</li> <li>• Verhit olijfolie en bak de ui glazig.</li> <li>• Voeg de currypasta toe.</li> <li>• Voeg de tofublokjes toe en laat even meebakken.</li> <li>• Doe het blik tomaten erbij.</li> <li>• Werk af met verse munt.</li> </ul>

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Easy quiche	<p>Bodem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g quinoa</li> <li>• 3 el gebroken lijnzaad</li> <li>• 6 el water</li> <li>• Peper</li> </ul> <p>Vulling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 courgette</li> <li>• 1 teentje knoflook</li> <li>• 10 kerstomaatjes</li> <li>• 1 blok tofu</li> <li>• 4 el haveremelk</li> <li>• 3 el edelgistvlokken</li> </ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven voor op 180 graden.</li> <li>• Meng het gebroken lijnzaad met water en laat staan tot het een dik en plakkerig papje is.</li> <li>• Kook de quinoa zoals op de verpakking vermeld.</li> <li>• Laat de quinoa afkoelen.</li> <li>• Meng het lijnzaadmengsel door de quinoa en schep het mengsel in een beklede taartvorm. Zorg dat je boordjes hebt rond de taart, zodat het mengsel er straks mooi in blijft.</li> <li>• Zet de bodem 15 minuten in de oven.</li> <li>• Snij de courgette in kleine stukjes, pers de knoflook en halveer de kerstomaatjes.</li> <li>• Bak de groentjes in wat olijfolie met peper in een grote pan.</li> <li>• Mix voor de vulling de tofu samen met de haveremelk, edelgistvlokken, peper en zout.</li> <li>• Giet het mengsel in de pan bij de groenten en roer goed door elkaar.</li> <li>• Verdeel de vulling over de bodem en bak de quiche gedurende 30 minuten in de oven.</li> </ul> <p>Tip: deze quiche is geïnspireerd op de quinoaquiche uit het #FitMom boek, maar dan veganistisch. Zo lekker en makkelijk!</p>
Gezonde hapjes keuze 1: Pastachips met heksenkaas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g volkoren pasta naar keuze</li> <li>• Scheut olijfolie</li> <li>• Peper en zout</li> <li>• Kruiden naar smaak</li> <li>• 3 el edelgistvlokken</li> </ul> <p>Heksenkaas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g cashewnotenkaas</li> <li>• 60g suikervrije mayonaise</li> <li>• 30g rauwe prei (lichtgroene deel)</li> <li>• 10g verse peterselie</li> <li>• Enkele druppels citroensap</li> <li>• Enkele druppels agavesiroop</li> <li>• Peper en zout</li> </ul>	<p>Voor 4 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven voor op 200 graden.</li> <li>• Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.</li> <li>• Spoel de pasta af met koud water in een vergiet en laat goed uitlekken.</li> <li>• Meng de pasta met een scheut olijfolie, zout, peper, eventueel kruiden naar smaak en geraspte kaas.</li> <li>• Verspreid de pasta in 1 laag uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Zorg dat de pasta elkaar niet raken.</li> <li>• Bak de pasta 5 minuten en draai ze om.</li> <li>• Bak ze nog eens 5 minuten tot ze goudbruin kleuren.</li> <li>• Maak de heksenkaas door alles ingrediënten te mixen.</li> </ul> <p>Tip: pastachips zijn een echte internet-hype. Dit is mijn versie met heksenkaasje.</p>
Chocolade granenkoek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 g zwarte chocolade</li> <li>• 100 g speltbloem</li> <li>• 60 g havermout</li> <li>• 1 tl speculaaskruiden</li> <li>• 1 banaan</li> <li>• 100 g kokosolie</li> <li>• 5 el zoetmiddel naar keuze</li> <li>• Snuf bakpoeder</li> </ul>	<p>Voor 4 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven op 180 graden.</li> <li>• Hak de chocolade in stukjes.</li> <li>• Meng alle ingrediënten samen en doe het deeg in ingevette vormpjes naar keuze.</li> <li>• Zet de koeken 15 minuten in de oven en laat goed afkoelen.</li> <li>• Bewaar ze in een luchtdichte doos.</li> </ul> <p>Tip: wij hebben reepvormpjes, dat is heel makkelijk om koekjes mee te maken. Tip: je kan deze koeken ook eiwitrijker maken door de helft van de speltbloem te vervangen dor eiwitpoeder.</p>

## NOTITIES

---



---



---



---



---



---



VIP-FIT

Torhoutsebaan 109b  
8470 Gistel

Tel: 059 41 22 77  
[www.vip-fit.be](http://www.vip-fit.be)  
[info@vip-fit.be](mailto: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)