



 **PRINT**

POWERED BY VIP-FIT

VERSIE 4.0

WEEK 6

Hey hey schatjes van patatjes!

Hoe is het met jullie? Waar sta je ondertussen? Het is tijd om te beoordelen hoe ver je er vandaag voor staat. Stel jezelf eens enkele eerlijke vragen... Volg je het Sprint voedingsplan goed en nauwkeurig? Sport je de minimale 3 sportmomenten per week? Spreid je ze genoeg? Hoe voel je je? Ben je gelukkig? Wat gelukkig maakt is voor iedereen anders. Misschien is geluk voor jou 's morgens opstaan naast je grote liefde, het gegiechel van je kind in huis, jouw sportmoment, bij je familie gaan eten, je werk, met je vrienden weggaan, een kop koffie drinken,...

Wat maakt jou intens gelukkig? Probeer eens samen te vatten wat voor jou geluk is? Er is een grote kans dat jouw echte geluk in kleine dingen zit. Als wij met ons gezin rond de tafel zitten vragen we elkaar dikwijls wat we samen het allerleukste vinden en waar we blij en gelukkig van worden. Vaak zijn dat zo'n simpele dingen. Marcel antwoordt dan: "Mijn top drie gelukmomentjes zijn: knuffelen in het grote mama-papa-bedje, aperitieven met een gezelschapsspel en een filmpje kijken in de zetel". Eigenlijk antwoorden Bert en ik gelijkaardige dingen. Bert vindt het heel leuk om samen te gaan zwemmen en ik zou dan eerder zeggen dat ik van samen koken heel gelukkig word. Natuurlijk kan je heel blij worden van een nieuwe outfit, handtas, de dag dat je op reis vertrekt, een nieuwe wagen,...

Maar dat is naar mijn gevoel geen intens geluk. Dat is eerder plezier. Geluk is iets waar je jaren later nog eens over praat als een heerlijke herinnering. Na 1000 kilometer ben je die nieuwe wagen ook al gewoon en is dat niet meer zo speciaal. Geluk zit zelden in materie. Het is een cliché, maar die clichés zijn nu eenmaal vaak heel erg waar hé.

Schrijf voor jezelf eens op welke tien dingen jou een ultiem gevoel van geluk geven en bijna elke dag voor het grijpen zijn. Wij hebben dat met ons gezin gemaakt en aan de binnendeur van het toilet gehangen. Jezelf vaak doen herinneren aan die simpele dingen in het leven, maakt je echt gelukkiger. We tackelen die winterblues! We gaan volledig voor een happy en gelukkige Winter.

Geniet ten volle van week 6!





























Delphine, X

EETSHEMA WEEK 6 - GORILLA'S

		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
ONTBIJT		Havermout met fruit	Chiapudding met blauwe bessen	Chocoladegranola	Chocoladegranola	Havermout met fruit	Vegan pannenkoeken	Aardbeien uit de oven
SNACK		30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	Yoghurtbowl	Yoghurtbowl	Yoghurtbowl	30g ongezouten noten	Restje vegan pannenkoeken
LUNCH		Tomaat-avocado	Restje balletjes met dadelsaus	Restje bloemkoolschotel	Restje noedels met gegrilde groenten en amandelsaus	Restje mexican bowl	Restje wrap met bietjes	Restje mama's spaghetti
SNACK		Groene smoothie	Cracker met avocado en aardbei	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	Eiwitreep/koek/shake	Yoghurtbowl	Eiwitreep/koek/shake
AVOND		Balletjes met dadelsaus	Bloemkoolschotel	Noedels met gegrilde groenten en amandelsausje	Mexican bowl	Wrap met bietjes	Mama's spaghetti	Indisch linzenpotje

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 6 - GORILLA'S

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Havermout met fruit	<ul style="list-style-type: none"> • 40 gram havermout • 250 ml melk of water • 1 portie fruit • 1 theelepel agavesiroop 	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meng de havermout, agavesiroop en melk met elkaar en zet dit 1 à 2 min in de microgolfoven of laat zachtjes koken. • Snij het fruit in stukjes en Serveer dit over je havermoutpap
Tomaat-avocado	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tomaat • 1 avocado • Sap van 1/2 limoen • 1 eetlepel balsamicoazijn • Verse basilicum • 2 gehakte walnoten • Peper en grof zeezout 	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij de tomaat in dunne plakjes en verdeel ze over een bord. • Halveer, schil en ontpit de avocado en leg hem in het midden op de tomaatschijfjes. • Overgiet het gerecht met balsamicoazijn en limoendruppels. • Werk het gerechtje af met fijngesneden basilicumblaadjes, gehakte walnoten, peper en grof zeezout
Groene smoothie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie fruit naar keuze • 2 handen spinazie • Sap van 1/2 citroen • 1 theelepel zoetmiddel naar keuze • 100 gram plantaardige yoghurt • Water 	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mix alle ingrediënten in de blender tot groene smoothie.
Balletjes met dadelsaus	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g vegan gehaktballen • 1 blik gezeefde tomaten • 150gr dadels zonder pit • 1 el sojasaus • 1 el sambal • 10 blaadjes verse munt • 100gr spinazie 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mix het blik tomaten met de dadels, sojasaus en sambal in een blender tot gladde saus. • Giet de saus in een pannetje en laat zacht sudderen. • Kook de bruine rijst zoals vermeld op de verpakking. • Snij de spinazie en munt fijn. • Doe de gare rijst in een pan en bak deze in wat olijfolie. Voeg er ook de spinazie en munt aan toe. • Kruid bij met peper en zout. • Serveer de rijst met spinazie en munt bij de gehaktballetjes.
Chiapudding met blauwe bessen	<ul style="list-style-type: none"> • 2 grote eetlepels chiazaadjes • 200 gram plantaardige yoghurt • 1 theelepel zoetmiddel naar keuze • 125 gram blauwe bessen 	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meng de yoghurt, het zoetmiddel en de blauwe bessen met de chiazaadjes en laat 5 minuten rusten. <p>Tip: je kan deze perfect de avond voordien maken.</p>
Cracker met avocado en aardbei	<ul style="list-style-type: none"> • 2 volkoren crackers • 1/2 avocado • 4 aardbeien • Balsamicoazijn 	<p>1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halveer de avocado en laat de pit zitten in de overgebleven helft. • Prak de helft van het avocado-vruchtvlees en beleg op de crackers. • Snij de aardbeien in schijfjes en leg ze boven op de avocado. • Werk af met balsamicoazijn. • Geniet van je snack. <p>Tip: als je wilt dat de avocado niet verkleurt, doe dan enkele druppels limoen bij de avocado en laat de pit in de andere helft van de avocado.</p>

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Bloemkoolschotel	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g amandelen • 80 g zonnebloempitten • 100 g havervlokken • 2 el kokosolie • 500 g zoete aardappel • 1 medium bloemkool • Snuif nootmuskaat • 1 el sojasaus • 400 ml kokosmelk uit blik 	<p>Voor 5 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven op 180 graden. • Meng de kokosmelk, de sojasaus, de nootmuskaat en een snuifje zout. • Mix de amandelen, zonnebloempitten, havermout, peper en zout tot kruimelige massa. • Meng er de 2 etl kokosolie en een 3 etl van het kokosmengsel door tot het wat plakt. • Snij de zoete aardappel en bloemkool in plakken. • Leg de groenten om en om in een ovenschaal. • Giet het kokosmengsel over de groenten. • Verdeel het amandelmengsel er ook over. • Dek de schaal goed af met aluminiumfolie. • Zet de schaal 30 minuten in de oven. Haal nadien de folie er af en zet nogmaals 10 minuten in de oven.
Chocolade granola	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g havermout • 180 g ongezouten noten naar keuze • 100 g gemalen lijnzaad • 100 g pompoen- en zonnebloempitten • 100 g chocolade donker • 100 ml appelsap (100%) • 50 ml ahornsiroop • 50 ml olijfolie • 1 tl kaneel • 1/4 tl gember • 1/4 tl grof zeezout 	<p>Voor een volledige pot.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven voor op 180 graden. • Hak de noten grof. • Schep de havermout, de gehakte noten, de pitten, de specerijen en de fleur de sel goed om. • Vermeng de ahornsiroop, de olie en het appelsap met elkaar en schenk het bij de droge ingrediënten en schep opnieuw alles goed om, zodat alle noten, pitten en de havermout bedekt zijn. • Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verspreid de granola hierover. • Plaats gedurende 25 minuten in de oven en schep alles in die tijd 3x om. • Snijd intussen de gedroogde appelschijfjes fijn. Van zodra de granola uit de oven komt, meng je de gedroogde appel erdoor. • Laat alles volledig afkoelen en bewaar de granola in een luchtdichte pot. Hij blijft echt weken goed! <p>1 portie is 5 grote eetlepels met wat plantaardige yoghurt of melk.</p>
Yoghurtbowl	<ul style="list-style-type: none"> • 125 gram plantaardige yoghurt • 1 theelepel zoetmiddel of suikervrije confituur • 1 portie fruit naar keuze 	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij het fruit in stukjes. • Meng het fruit met de yoghurt, het zoetmiddel of suikervrije confituur.
Noedels met gegrilde groenten en amandelsausje	<ul style="list-style-type: none"> • 1 aubergine • 2 zoete puntpaprika's • 150 g sobanoedels • 40 g pijnboompitten • Verse koriander • 60 g amandelboter • 1 el ahornsiroop • 1 teentje knoflook • 1 el sojasaus • 1 cm verse gember • 1 limoen • Zout 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij de aubergine in lange plakken. • Verwijder de zaadlijsten uit de zoete puntpaprika en snij hem ook in lange plakken. • Verwarm de grill voor en leg de groenten op de grill voor ongeveer 5 minuten tot ze zacht zijn en strepen vertonen. • Verwarm een droge koekenpan en rooster de pijnboompitten tot ze lichtbruin kleuren. • Doe de amandelboter, knoflook, sojasaus, ahornsiroop, verse gember, sap van 1 limoen, 60 ml water en een snuifje zout in de blender en mix tot sausje. • Verdeel de groentjes over 2 porties, snij de verse koriander over de porties en werk af met de pijnboompitten en de amandelsaus.
Mexican bowl	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g seitan • 170 gram uitgelekte zwarte bonen • 90 gram ongekookte quinoa • 480 ml groentebouillon • 20 gram Mexicaanse kruidenmix • 1/2 busstel koriander • 1 avocado • 1 limoen 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet de groentebouillon op het vuur en kook er de quinoa in op medium vuur. • Na 10 minuten voeg je de mexicaanse kruiden toe aan de quinoa tot deze gaar is en het vocht helemaal is opgenomen. • Dep de seitan goed droog met keukenpapier of een keukenhanddoek. • Verhit wat olijfolie in een pan en bak de seitan mooi bruin en krokant langs alle kanten. • Meng de zwarte bonen, de quinoa, de seitan en de fijngesneden koriander goed. • Snij de avocado in halve maantjes en doe er wat limoendruppeltjes over. • Kruid extra af met verse peper en eventueel een beetje grof zout. <p>Tip: je hoeft geen Mexicaanse kruidenmix te kopen als je volgende kruiden hebt: paprikapoeder, cayennepeper, knoflookpoeder, komijn, zout en peper.</p>

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Mama's spaghetti	<ul style="list-style-type: none"> • 3 wortels • 150 gram zongedroogde tomaten in olie • 2 tenen knoflook • 1 blik van 400 gram ontvelde tomaten • 150 gram tomatenpuree • 350 g vegan gehakt • 200 gram sobanoedels 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij de zongedroogde tomaten en de wortels in kleine stukjes. • Pers de knoflook fijn. • Doe de wortels, zongedroogde tomaten met de olie en de knoflook in een pan samen met de tomaten uit blik, tomatenpuree, met een klein scheutje water. Roer alles samen en laat het mengsel 30 minuten tot een uur op middelhoog vuur pruttelen. Roer af en toe door terwijl het kookt. De wortels moeten gaar zijn. • Als het bijna klaar is kook je de sobanoedels zoals op de verpakking vermeld staat. • Laat de sobanoedels uitlekken en meng met de saus. <p>Tip: Je kan linzen gebruiken ipv vegan gehakt. Tip: Je mag ook volkorenpasta nemen of koolhydraatarme pasta. Tip: werk gerust af met edelgistvlokken voor de cheesy smaak.</p>
Wrap met bietjes	<ul style="list-style-type: none"> • 4 volkoren wraps • 600 g rode bieten • 40 g blanke hazelnoten • 1 tl olijfolie • 1 tl balsamicosirop • 1 tl mosterd • 10 g peterselie • Peper en zout • Optionele afwerking: granaatappelpitten 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven op 180 graden. • Wikkel de bieten afzonderlijk in aluminiumfolie en leg ze op de bakplaat met ovenstaande rand. Rooster de 40 minuten. (Dit kan ook op de BBQ of in het open vuur) Ze zijn gaar als je met je mes vloeidend door het vruchtvlies kan prikken. • Laat de bieten afkoelen en verwijder het vel. • Snij ze in stukken. • Meng in een kom de olijfolie, balsamicosirop (of azijn), de mosterd, het peper en zout en meng goed tot sausje. • Meng de bieten, de hazelnoten, de fijngesneden peterselie, de granaatappelpitten en de saus. • Doe het bietenmengsel nu over de wrap en sluit de wrap. <p>Heb je geen blanke hazelnoten, verdeel ze dan over een bakplaat en zet ze 10 minuten in de oven tot ze lekker ruiken. Wrijf nadien in een handdoek de velletjes van de hazelnoten.</p>
Vegan pannenkoeken	<ul style="list-style-type: none"> • 90 gram gemalen haverhout • 1 theelepel bakpoeder • Snufje zout • 1 theelepel kaneel • 240 ml amandelmelk • 2 theelepels agavesiroop 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mix de haverhout samen met het bakpoeder, zout en kaneel in een kom. • Voeg de amandelmelk en de agavesiroop toe en mix het tot een glad mengsel. • Verwarm de pan even voor, vet in met kokosolie of olijfolie en maak kleine pannenkoekjes met het beslag. • Wanneer je ziet dat er bubbeltjes in de pannenkoeken verschijnen, draai je ze om en laat je ze nog voor een paar minuten in de pan liggen zodat de andere kant ook goudbruin kan bakken. <p>Tip: eet hier gerust wat sojayoghurt bij of een portie fruit.</p>
Indisch linzenpotje	<ul style="list-style-type: none"> • 200 gram droge rode linzen • 300 ml kokosmelk • 1 teentje knoflook • 40 gram tomatenconcentraat • 200 gram bloemkool • 1 eetlepel garam masala 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pluk de roosjes van de bloemkool. • Pel en hak de knoflook fijn. • Doe alle ingrediënten in een pan. • Voeg ongeveer 500 ml water toe in een pan met een snuf grof zeezout en verse peper. • Laat 20 minuten sudderen op medium vuurtje en roer regelmatig door.

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)