



 **PRINT**

POWERED BY VIP-FIT

VERSIE 4.0

**WEEK 7**

## Hey lieve Sprinter!

Hoe is het met je? We huppelen vandaag de voorlaatste Sprint 4.0-week in. Hoe verliepen de vorige weken voor jou? Worden jouw verwachtingen ingelost? Doe je tot nu toe genoeg je best door alle tools voldoende te gebruiken en consequent te volgen? Voor een optimaal resultaat is het belangrijk om zoveel mogelijk het plan te volgen 3 trainingen (2 opgenomen en 1 live) per week en het meegegeven voedingsplan. Je kan ons altijd bereiken via Whatsapp als je met een vraagje zou zitten. Bert contacteer je voor alles wat de trainingen betreft en mij mag je altijd contacteren als het over voeding gaat. Nogmaals, weet dat we klaarstaan voor jullie. X!

## Wees de gelukkigste jij!

Als je de 3 belangrijkste dingen in je leven moet benoemen, wat zijn die dan voor jou? Je partner? Je kind? Ouders?,... Of... gelukkig zijn en je gezondheid? Jouw fitheid (mentaal en fysiek) gaat boven alles, want als jij niet gezond en gelukkig bent, dan kan je niet ten volle genieten van alle andere belangrijkste dingen in je leven. Doe jij alles voor de belangrijkste dingen in het leven? Wat betreft je gezondheid, als je het Sprintprogramma correct volgt, dan mag je volmondig "JA" roepen. Maar het is belangrijk om af en toe eens jezelf te evalueren. Stel jezelf de vraag wanneer in je leven jij het gelukkigste was. Was dat toen je 15 jaar was, de periode rond je 25, 40,... Whatever. Wanneer was je het gelukkigst in je leven? Misschien is je antwoord wel: NU! Nu ben ik het gelukkigste! En dan is dat fantastisch! Maar als jouw antwoord in het verleden ligt, dan is het goed om even stil te staan bij wat nu anders is dan toen. Probeer er goed over na te denken, want misschien zijn dit slechts kleine aanpassingen in je leven die heel veel verschil kunnen maken over hoe je je voelt. Neem het heft in eigen handen en doe er alles aan om de gelukkigste jij te zijn!






## Stap voor stap:

Heb jij een doel voor ogen? Ik heb bijvoorbeeld het doel om een marathon te lopen, terwijl ik eigenlijk geen 1 km kan hardlopen zonder kniepijn. Dat komt door een slechte looptechniek en een slechte enkelmobilisatie. Ik moet geen doel stellen om tegen het einde van het jaar een marathon te lopen. Dat is niet haalbaar op deze korte tijd, maar het doel op zich is wel realistisch. Mijn hoofddoel zet ik even uit mijn hoofd. Ik denk niet meer aan die marathon. Ik probeer me nu te focussen op tussendoelen. Mentaal is dat zoveel "zachter" voor mezelf en het is dé manier om je hoofddoel te bereiken. Want als een doel heel ver weg ligt van waar je nu staat, dan is dat zeer lastig voor je en heb je de kans om er de brui aan te geven. Mijn eerste tussendoel is 2 km pijnvrij hardlopen. Om dat doel te bereiken moet ik mijn looptechniek aanpakken en mijn enkels mobiliseren en sterker maken. Als ik mijn eerste doel heb bereikt, stel ik een tweede doel: 5 km pijnvrij hardlopen,... enz enz.. Dat moet jij ook doen met jouw doel. Probeer je doel te verlagen en kijk waar je komt. Wees niet hard voor jezelf, maar wees trots, oprecht trots voor alles wat je al hebt bereikt.

Delphine, X































# EETSHEMA WEEK 7 - GORILLA'S

		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
ONTBIJT		Crunchy chocoladekrispies	2 sneetje proteïnebrood met beleg	Restje crunchy chocoladekrispies	2 sneetjes proteïnebrood met beleg	Havermout-pannenkoeken	Fruitschotel	Havermout-pannenkoeken
SNACK		30g ongezouten noten	Yoghurtbowl	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	Yoghurtbowl zonder fruit	Eiwitreep/koek/shake
LUNCH		Restje Indisch linzenpotje	Restje currysoep	Volkoren toast met avocado en noten	Restje sweet bloemkoolschotel	Restje spaghetti met pittige tomatensaus	Restje zoete aardappeltoast met cashewnotenspread en gekarameliseerde ui	Restje linzen met wortelpuree en hazelnoot
SNACK		Eiwitreep/koek/shake	Eiwitreep/koek/shake	Yoghurtbowl	Eiwitreep/koek/shake	Eiwitreep/koek/shake	Banaan-perengebak	Druiventaartje
AVOND		Currysoep	Seitan met broccolipuree	Sweet bloemkoolschotel	Spaghetti met pittige tomatensaus	Zoete aardappeltoast met cashewnotenspread en gekarameliseerde ui	Linzen met wortelpuree en hazelnoot	Falafel met pureetje

## 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 7 - GORILLA'S

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Yoghurtbowl	<ul style="list-style-type: none"><li>• 125 gram yoghurt</li><li>• 1 theelepel zoetmiddel</li><li>• 1 portie fruit naar keuze</li></ul>	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Snij het fruit in stukjes en meng deze met de yoghurt en het zoetmiddel.</li></ul>
Havermout-pannenkoeken	<ul style="list-style-type: none"><li>• 90 gram havermout</li><li>• 1 banaan</li><li>• 140 ml plantaardige melk</li><li>• 1 tl zoetmiddel naar keuze</li></ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mix alle ingrediënten met de blender tot glad mengsel.</li><li>• Vet je koekenpan in met olijfolie.</li><li>• Verwarm de pan even voor en maak kleine pannenkoekjes met het beslag.</li><li>• 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.</li><li>• Eet hier gerust wat yoghurt natuur, gesmolten chocolade of een portie fruit bij.</li></ul>
Currysoep met tofu	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 blok tofu</li><li>• 1/2 broccoli</li><li>• 1/2 limoen</li><li>• 400 ml kokosmelk</li><li>• 2 cm gember</li><li>• 1 teentje knoflook</li><li>• 3 el groene currypasta</li><li>•</li><li>• Optioneel: amandelschilfers, pistachenoten</li></ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rasp de gember en knoflook fijn en stoof wat aan in olijfolie</li><li>• Voeg de currypasta en kokosmelk toe.</li><li>• Pers een halve limoen en voeg het sap ook bij de soep.</li><li>• Laat even sudderen op laag vuurtje.</li><li>• Doe de broccoliroosjes in een pannetje met een scheutje water en olijfolie. Kruid bij met peper en zout en laat 3 minuten sudderen.</li><li>• Bak de scampi in boter of olijfolie en kruid bij naar smaak.</li><li>• Doe de soep in 2 kommen en voeg de broccoli en gebakken scampi eraan toe.</li><li>• Werk eventueel af met amandelschilfers en gehakte pistachenoten.</li></ul>
Volkorentoast met avocado en noten	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 volkoren crackers</li><li>• 1/2 avocado</li><li>• 1/2 sjalotje</li><li>• 15 g pistachenoten</li><li>• 15 g walnoten</li><li>• Verse kruiden naar keuze</li><li>• Balsamicosiroop (of azijn)</li></ul>	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Snij het sjalotje en de kruiden fijn.</li><li>• Prak de avocado.</li><li>• Meng de avocado, de kruiden en het sjalotje.</li><li>• Beleg de volkorentoast met het avocadomengsel.</li><li>• Hak de noten grof. En verdeel dit over de avocado.</li><li>• Werk af wel balsamicosiroop en peper.</li></ul> <p>Tip: ik gebruik verse kruiden zoals bieslook, koriander, peterselie, basilicum,...) Verse kruiden in de keuken is altijd een topidee! Je kan elk gerecht pimpen met verse kruiden.</p>
Seitan met broccolipuree	<ul style="list-style-type: none"><li>• 300 g seitan</li><li>• 1 broccoli</li><li>• 2 sjalotten</li><li>• 2 knoflookteentjes</li><li>• Olijfolie</li><li>• Peper</li><li>• Zout</li></ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kook of stoom de broccoli.</li><li>• Snij de sjalotjes en knoflook fijn.</li><li>• Stoof de sjalotjes en knoflook aan in een goeie scheut olijfolie, peper en zout. Ongeveer 5-10 minuutjes.</li><li>• Mix de broccoli, de sjalotte en knoflook tot pureetje.</li><li>• Bak de seitan in olijfolie, peper en zout.</li><li>• Serveer de broccolipuree met de seitan.</li></ul> <p>Tip: altijd leuk om dit gerechtje met wat verse kruiden af te werken als je dit in de keuken of in de tuin hebt staan. Tip: dit kan je morgen eten of invriezen als joker-gerechtje voor wanneer je geen zin/tijd hebt om te koken.</p>

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Warme salade met limabonen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 blik limabonen (witte)</li> <li>• 1 courgette</li> <li>• 1 gele paprika</li> <li>• 1 rode paprika</li> <li>• 60 g pijnboompitten</li> <li>• Hand peterselie</li> <li>• Olijfolie</li> <li>• Peper</li> <li>• Zout</li> </ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de courgette in blokjes.</li> <li>• Haal de zaadlijsten uit de paprika's en snij ze in reepjes.</li> <li>• Stoof de groenten, de uitgelekte bonen en de pijnboompitten in een scheut olijfolie, peper en zout.</li> <li>• Snij de peterselie fijn en meng ze na 10 minuten bij de groenten.</li> </ul>
Sweet bloemkoolshotel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bloemkool</li> <li>• 1/4 ananas</li> <li>• 1/2 citroen</li> <li>• 1 theelepel mosterd</li> <li>• 20 g pijnboompitten</li> <li>• 200 g kikkererwten (blik)</li> <li>• Kurkumapoeder</li> <li>• Currypoeder</li> <li>• 1 cm verse gember</li> <li>• 1 theelepel mangochutney</li> <li>• 100 g yoghurt (soja)</li> <li>• Verse koriander</li> <li>• Olijfolie</li> </ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven voor op 180 graden.</li> <li>• Snij de bloemkool in kleine roosjes en kook of stoom ze kort.</li> <li>• Schil 1/4 ananas, verwijder de harde kern en snij in kleine blokjes.</li> <li>• Meng de beetgare bloemkoolroosjes met de ananasblokjes, de mosterd, 1 eetlepel olijfolie, peper en grof zeezout.</li> <li>• Meng goed, leg op een beklede bakplaat en zet 30 minuten in de oven.</li> <li>• Roer alles door elkaar om de 10 minuten.</li> <li>• Mix 50 g sojayoghurt, de mangochutney, de fijngesneden gember, het citroensap, peper en grof zeezout tot glad mengsel.</li> <li>• Schep de dressing in een diep bord. Meng het bloemkoolmengsel met de kikkererwten en schep in een diep bord en schep dit op de dressing.</li> <li>• Werk af met verse koriander en pijnboompitten.</li> </ul>
Zoete aardappeltoast met cashewnotenspread en gekarameliseerde ui	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 grote zoete aardappel</li> <li>• 50 g cashewnotenspread</li> <li>• 25 g pijnboompitten</li> <li>• 2 rode uien</li> <li>• Balsamicosiroop</li> <li>• Olijfolie</li> <li>• Peper</li> <li>• Zout</li> <li>• Optioneel: fijngesneden verse kruiden</li> </ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven voor op 180 graden.</li> <li>• Snijd de zoete aardappel in plakjes en vet de plakjes aan beide kanten in mijn olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.</li> <li>• Bak de zoete aardappelplakjes 15 minuten in oven, draai halverwege om.</li> <li>• Spreid de pijnboompitten over een ovenschaal en zet ze ook 6 minuten in de oven of tot ze een lichtbruin kleurtje krijgen.</li> <li>• Snij de uien in plakjes en stoof ze aan in een flinke scheut olijfolie.</li> <li>• Beleg de zoete aardappelplakjes met een laagje cashewnotenspread, de gekarameliseerde ui, pijnboompitjes</li> <li>• Kruid eventueel wat extra met peper en zout.</li> <li>• Bak de belegde schijfjes nog 5-10 minuten in de oven tot de zoete aardappel gaar is.</li> <li>• Haal de schijfjes uit de oven. Werk af met de balsamicosiroop en eventueel nog wat verse kruiden naar keuze.</li> </ul> <p>Tip: de vleeseters onder ons mogen hier nog een beetje spek of ham bij eten.</p>
Crunchy chocolade krispies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 g havermoutmeel</li> <li>• 130 g havermout</li> <li>• 100 g fijngehakte pecannoten</li> <li>• 140 g agavesiroop</li> <li>• 100 g chocolade</li> </ul>	<p>Voor 3 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven op 120 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.</li> <li>• Breng de agavesiroop in een klein pannetje aan de kook en laat het voor een derde inkoken.</li> <li>• Smelt ondertussen de chocolade.</li> <li>• Meng alle ingrediënten tot krispiemengsel.</li> <li>• Verdeel het Krispiemengsel over de bakplaat en zorg dat hij ongeveer 1 centimeter dik is. Strijk het glad.</li> <li>• Zet Gedurende 30 minuten in de oven.</li> <li>• Belangrijke stap: laat hem nadien volledig afkoelen!</li> <li>• Breek nu hapklare brokken van de plak en bewaar ze in een luchtdichte doos in de koelkast</li> </ul> <p>Tip: Je kan deze krispies eten met wat melk naar keuze of yoghurt en/of een portie fruit.</p>

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Spaghetti met pittige tomatensaus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 zongedroogde tomaten in olie</li> <li>• 150 g sjalotten</li> <li>• 30 g gember</li> <li>• 2 knoflookteentjes</li> <li>• 4 tomaten</li> <li>• 1 blik linzen</li> <li>• 150 g koolhydraatarme pasta</li> <li>• Optioneel: verse peterselie</li> </ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mix de zongedroogde tomaten, knoflook, sjalotten en gember fijner en stoof aan in een goeie scheut olijfolie met peper en zout.</li> <li>• Giet het water of olie af van de linzen en voeg ze bij de saus.</li> <li>• Snij de tomaten in stukken, verwijder het witte harde gedeelte en voeg ze erbij en laat 20 minuten sudderen op medium vuur.</li> <li>• Regelmatig roeren.</li> <li>• Kook de spaghetti zoals op de verpakking vermeld.</li> <li>• Werk af met fijngesneden peterselie.</li> </ul> <p>Tip: lust je geen tonijn, vervang deze dan door 400 g gehakt.</p>
Linzen met wortelpuree en hazelnoot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g linzen (1 blik)</li> <li>• 300 gr wortelen</li> <li>• 1 teentje knoflook</li> <li>• 1/4 groentebouillonblokje</li> <li>• 20 g pijnboompitten</li> <li>• 20 g blanke hazelnoten</li> <li>• Hazelnootolie</li> <li>• Peper</li> <li>• Zout</li> </ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de wortel in stukken en stoom of kook ze gaar.</li> <li>• Snij de knoflook fijn.</li> <li>• Mix de wortel, de knoflook, groentebouillonblokje, de pijnboompitten, peper en zout tot wortelpuree.</li> <li>• Hak de hazelnoten grof.</li> <li>• Verwarm de linzen in de magnetron en meng dit bij de puree.</li> <li>• Werk af met de stukjes hazelnoten, druppeltjes hazelnootolie, peper en zout.</li> </ul>
Fruitschotel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemengd fruit naar keuze:</li> <li>• Appel, peer, bosbessen, mango, ananas, ... Ga je gang!</li> <li>• 2 el notenpasta</li> <li>• 1 el plantaardige melk</li> <li>• 30 g ongezouten noten</li> <li>• 20 g zwarte chocolade</li> </ul>	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven op 180 graden.</li> <li>• Snij het fruit naar keuze in stukken. (maximum 2 porties fruit pp)</li> <li>• Meng de melk met de notenpasta.</li> <li>• Verdeel het notenmengsel over het fruit.</li> <li>• Hak de noten en chocolade grof en verdeel over de schotel.</li> <li>• Zet 15 minuten in de oven.</li> </ul>
Druiventaartje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g havermout</li> <li>• 1 banaan</li> <li>• 4 el melk naar keuze</li> <li>• 20 druiven</li> <li>• Boter of olijfolie</li> </ul>	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meng de havermout, de banaan en de melk tot deeg.</li> <li>• Bak de helft van het beslag tot een dikke koek in de pan.</li> <li>• Bak de andere helft ook.</li> <li>• Bak de druiven in een beetje olijfolie.</li> <li>• Leg de gebakken druiven over de haverkoek.</li> </ul> <p>Tip: hou je van een zoete toets, druppel er dan wat agavesiroop of honing over. Een toefke yoghurt erbij is ook lekker!</p>
Banaan-peren gebak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 bananen</li> <li>• 2 zoete peren</li> <li>• 200 g amandelmeel</li> <li>• 100 g havermout</li> <li>• 3 el pindakaas</li> <li>• 1 tl bakpoeder</li> <li>• 1 el zoetmiddel naar keuze</li> <li>• 5 el melk naar keuze</li> </ul>	<p>Voor 5 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de oven op 180 graden.</li> <li>• Schil de peren, verwijder het klokhuis en snij ze in blokjes.</li> <li>• Prak de bananen</li> <li>• Meng alle ingrediënten, behalve de melk.</li> <li>• Voeg nu beetje per beetje de melk toe en meng goed.</li> <li>• Giet het beslag in een beklede broodvorm en zet 40 minuten in de oven.</li> </ul>







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)