



 **PRINT**

POWERED BY VIP-FIT

VERSIE 4.0

WEEK 8

Hey lieve Sprinter!

De laatste week gaat in! Ik hoop dat je veel hebt opgestoken gedurende deze gezonde reis. Het heeft je misschien meer structuur gegeven in je dagelijkse leven. Bij het Sprintprogramma staat niet alleen de fysieke maar ook de mentale gezondheid centraal. Het is onze missie een programma te maken waarbij de aandacht wordt weggetrokken van het uiterlijk. Daarom vragen we jullie om zo weinig mogelijk op de weegschaal te staan. Een lichaam met grote spieren en een overdreven laag vetpercentage heeft niets met gezondheid te maken. Het Sprintprogramma volgde je misschien om wat kilo's te verliezen of om wat strakker te worden, maar eigenlijk willen wij vooral mensen gezonder, fitter en gelukkiger maken. Een programma dat je volgt om voor jezelf te zorgen, om je gezondheid een serieuze boost te geven, maar ook om je te doen realiseren dat je perfect bent. De dag van vandaag heb je ontelbaar veel mediums via welke je geconfronteerd wordt met wat je niet hebt, niet kan of niet bent... Het probleem is dat we zelden door dat rookgordijn heen kijken en gaan geloven dat alles elders beter is of andere dames meer of mooier zijn waardoor je eigenlijk een enorm minderwaardigheidsgevoel gaat ontwikkelen voor jezelf. Je mind wordt letterlijk verkracht door de maatschappij en de stroom van "valse perfectie". Besef wie je bent en wat je hebt. Het begint met een "plug-out". Ontdoe jezelf even (enkel dagen) van prikkels die je eigenlijk alleen maar een slecht gevoel geven. Gaande van perfect ogende influencers tot leeftijdsgenoten die alles voor elkaar lijken te hebben. Onderzoek vertelt al snel dat in 99% van de gevallen dit slechts een opgezet (opgedragen) imago is waarbij de personen in kwestie een enorme druk ervaren en helemaal niet zo gelukkig zijn als ze ogen. Wanneer je wegblijft van die prikkels, zal je plots zien dat je veel meer bent dan wat je eerst dacht. Zet die paardenbril af en open je ogen... Kijk rond je en luister naar de mensen rond je. Je bent geliefd! Je bent perfect zoals je bent!

Bedankt iedereen, om elkaar zo te motiveren in de Facebookgroep. Bedankt iedereen om zo lief te zijn voor elkaar. Ik hoop elke keer opnieuw dat we een groep samenbrengen zonder prestige, concurrentie of schaamte. Een gezellige, familiair programma, waar je jezelf mee kan opladen, waar gewicht en uiterlijk geen enkele rol speelt. Een programma waar je hartelijk welkom bent om simpelweg voor jezelf te zorgen. Iedereen apart vanuit zijn knusse thuis, maar waar we ons toch heerlijk verbonden voelen. Samen, als 1 familie.

Bedankt dat jullie geloofden in ons programma. We zijn zo trots dat we gedurende 8 weken bij velen een inspiratiebron of motivator waren. Ik hoop dat we samen aan onze gezondheid kunnen blijven werken. Misschien tot in de Vid Fit live online workouts of in de 5e Sprint-reeks die start midden januari. Als jij verlangens hebt of als er dingen zijn waarvan je denkt dat het een meerwaarde kan zijn voor het programma? Laat het ons weten. We houden enorm van jouw feedback.

Bedankt lieve Sprinters voor jullie vertrouwen!





























Delphine, X

EETSHEMA WEEK 8 - GORILLA'S

		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
ONTBIJT		Notenpap met gebakken peer	Proteïnebrood met beleg	Pap van notenpappoeder 2.0	Pap van notenpappoeder	Proteïnebrood met beleg	Haverhout met fruit	Pistoletjes van de bakker
SNACK		Yoghurtbowl	Yoghurtbowl	30g ongezouten noten	Yoghurtbowl	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	Restje pindakoekjes
LUNCH		Restje	Restje Seitan in curry	Restje tofushotel	Restje pasta met sweet amandelsaus	Tomaat-avocado	Maaltijdsoep	Restje linzen met broccolipuree
SNACK		Eiwitreep/koek/shake	30g ongezouten noten	Eiwitreep/koek/shake	30g ongezouten noten	Eiwitreep/koek/shake	Pindakoekjes	Banaan-pindakaas
AVOND		Seitan in curry	Tofushotel	Pasta met sweet amandelsaus	Wrapje	Kikkererwtenpotje	Linzen met broccolipuree	Groenteburger met spinaziepuree

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 8 - GORILLA'S

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Yoghurtbowl	<ul style="list-style-type: none"> • 125 gram plantaardige yoghurt • 1 theelepel zoetmiddel • 1 portie fruit naar keuze 	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snij het fruit in stukjes en meng deze met de yoghurt en het zoetmiddel.
Proteïnebrood met beleg	<ul style="list-style-type: none"> • 2 proteïneboterhammen beleg naar keuze zoals suikervrije confituur, suikervrije choco,... 	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beleg je boterham met suikervrij beleg naar keuze. Doe inspiratie op in de voedingstabel. <p>Heb je geen proteïnebrood, dan kan je dit door volkorenbrood of crackers vervangen.</p>
Seitan in curry met bruine rijst	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g seitan • 1 lente-uitje • 1 eetlepel groene Thaise currypasta • 150 ml kokosmelk • 150 ml groentebouillon • 200 g edamamebonen • 1 rode paprika • 1/2 bussel koriander • Optioneel: 100 g ongekookte rijst 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhit de olijfolie in een grote pan met deksel. • Snij de lente-uitjes in ringetjes en bak ze gedurende 2 minuten. • Doe er de currypasta bij. • Leg de seitan in de pan en bak ze even krokant. • Voeg de kokosmelk en de bouillon in de pan. • Haal de zaadlijsten uit de paprika en snij de paprika in reepjes. • Doe de edamameboontjes en paprika in de pan. • Laat sudderen op medium vuur en roer regelmatig om gedurende 15 minuten. • Kook terwijl de rijst gaar zoals op de verpakking. • Snij de koriander fijn en werk de curry af met de koriander.
Tofuschotel	<ul style="list-style-type: none"> • 1 blok tofu • 150 g bruine rijst • 1 teentje knoflook • 1 prei • 1 wortel • 1 bouillonblokje • 1/2 limoen • 1/2 venkelknol • 200 g blauwe bessen • 1/2 bussel peterselie 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven op 180 graden. • Bak de tofu in een beetje olijfolie. • Pel het teentje knoflook en snij ze samen met de peterselie fijn. • Maak de prei schoon en snij in stukjes. • Bak de prei met de knoflook en peterselie in een ovenbestendige braadslede in een scheutje olijfolie. • Schil de wortel en de venkel en snij deze ook in kleine stukjes. Voeg ze bij de prei met peper en grof zout. • Knijp een halve limoen uit over de groenten. Roer regelmatig. • Voeg er ook het bouillonblokje en 200 ml water bij. • Meng er ook de rijst, de blauwe bessen en de tofu door. • Meng alles goed en zet 25 minuten in de oven.
Pasta met sweet amandelsaus	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g koolhydraatarme pasta • 250 g vegan gehakt • 100 g kerstomaatjes • 20 g gele rozijntjes • 1 teentje knoflook • 30 g blanke amandelen • 2 el olijfolie • 1 bussel basilicum 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kook de pasta zoals op de verpakking. • Bak het gehakt gaar in een beetje olijfolie. • Mix alle andere ingrediënten tot saus. Indien de saus te dik is, voeg een heel klein beetje water toe. • Giet de pasta af en roer er de saus en het gehakt erdoor. • Werk af met fijngesneden basilicum

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Wrap	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tl knoflookpoeder • 2 tl uienpoeder • 4 tl paprikapoeder • 1 blik kikkererwten • 1/2 rijpe avocado • 1 volkoren wrap • Peper en zout • Optioneel: rauwe groentjes zoals salade, rode ui,... 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giet de kikkererwten af. • Kruid de kikkererwten met het knoflookpoeder, uienpoeder, paprikapoeder. • Bak de kikkererwten in een beetje olijfolie. • Prak de helft van de avocado tot guacamole. • Leg de wrap open en smeer wat guacamole op. • Leg de gebakken kikkererwten op de guacamole en wat groentjes. Ik gebruik hier overschotjes uit de koelkast. • Sluit de wrap en serveer direct. <p>Tip: je hebt nog een helft van een avocado over, die bewaar je met pit in de koelkast.</p>
Pindakoekjes	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g gepofte rijst • 30 g haverhout • 40 g ongezouten noten • 3 el pindakaas • 2 el ahornsiroop • 50 g chocolade >75% 	<p>Voor 3 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doe de ahornsiroop en de pindakaas in een kommetje en zet 30 seconden in de magnetron. • Hak de noten in stukjes. • Meng de gepofte rijst met de haverhout en de gehakte noten. • Schep het pindakaas-mengsel erdoor. • Smelt de chocolade in de magnetron of in een pannetje en schep de chocolade door het rijst-pindakaasmengsel. • Bekleed een rechthoekig plastic bakje met bakpapier en schep het mengsel hierin. • Druk aan tot je een dikke plak krijgt. • Laat 20 minuten in de koelkast opstijven. • Haal de plak uit de koeling en snijd in vierkante blokjes of repen.
Linzen met broccolipuree	<ul style="list-style-type: none"> • 1 blik linzen • 1 citroen • 1 broccoli • 2 sjalotjes • Peper en grof zeezout 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoom of kook je broccoli gaar. • Snij de sjalotjes fijn en bak ze glazig in een beetje olijfolie in een antiaanbakpannetje. • Mix de broccoli en sjalotje in de blender tot gladde puree. Kruid bij. • Bak de linzen in olijfolie. Kruid bij inien nodig. • Schep het pureetje in een kommetje en serveer met de linzen.
Groenteburger met spinaziepuree	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 groenteburgers • 1 medium bloemkool • 300 g spinazie • 1 sjalotje • 1 teentje knoflook • Nootmuskaat • Peper en zout • Olijfolie 	<p>Voor 2 porties.</p> <p>Snij de bloemkool in roosjes en kook of stoom tot ze gaar zijn. Pel en snij het sjalotje fijn en fruit met de geperste knoflook in olijfolie. Als ze glazig kleuren voeg je de spinazie toe tot ze beginnen slinken. Goed roeren. Mix de gare bloemkool, de spinazie met sjalot, peper, zout en nootmuskaat naar smaak tot puree. Bak de groenteburger in olijfolie. Serveer de burger met de puree.</p>
Haverhout met fruit	<ul style="list-style-type: none"> • 40 gram haverhout • 250 ml melk of water • 1 portie fruit • 1 theelepel zoetmiddel 	<p>Voor 1 portie.</p> <p>Meng de haverhout, zoetmiddel en melk met elkaar en zet dit 2 min in de microgolfoven of laat zachtjes koken. Snij het fruit in stukjes en serveer dit over je haverhoutpap</p>
Maaltijdsoep	<ul style="list-style-type: none"> • 2 wortelen • 1 zoete ui • 1 kleine zoete aardappel • 20 g blanke amandelen • 20 g pijnboompitten • Peper en zout • Olijfolie • Groentebouillonblokje 	<p>Voor 2 porties.</p> <p>Schil de zoete aardappel en snij in stukken. Was de wortel en snij in stukken. Schil de ui en snij in stukken. Stoof de groenten in een pan met olijfolie, een stukje bouillonblokje, peper en zout. Voeg er ook de amandelen en pijnboompitten aan toe. Stoof goed aan. Voeg een liter water toe en mix tot gladde soep.</p> <p>Tip: je mag er altijd nog een sneetje roggekiembrood of volkorenbrood of proteïnebrood bij eten.</p>



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)