



FASE 1

DE BEKNOPTTE VERSIE

In dit Handboek staat de eerste fase omschreven van een nieuwe voedingsmodule. Deze module gaat voor jou ten eerste de stok achter de deur zijn om te starten met een goed voedingspatroon, maar ook de handvatten, kennis en informatie die je nodig hebt om een goed voedingspatroon vast te kunnen houden.



VOORWOORD

Leuk dat je gaat starten met **Het weekmenu!** Zoals je weet is het een Weekmenu (7 dagen). De dagmenu's kun je zelf samenstellen door het combineren van de gerechten uit het boek en recepten die linken naar onze website.

Wanneer je wilt afvallen is het belangrijk dat je minder eet dan dat je verbruikt (negatieve energiebalans). We hebben het programma verdeeld in 4 categorieën: vrouw <70 kg, vrouw >70 kg, man <90 kg en man >90kg. Alle hoeveelheden en uitleg vind je bij het hoofdstuk **Berekening aantal kcal en uitleg over Het weekmenu!**

Bij afvallen is het belangrijk dat je wel de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt om je lichaam goed te laten functioneren. De voedingsstoffen worden ook wel macro- en micronutriënten genoemd. We geven hier een kleine uitleg over in het hoofdstuk **Uitleg macro- en micronutriënten**. We leggen uit wat het zijn, welke functies ze hebben voor het lichaam en in welke producten ze zitten. Uiteraard zijn de recepten voor **Het weekmenu** zo samengesteld dat jij je daar geen zorgen over hoeft te maken!

De gerechten zijn onderverdeeld in ontbijt, lunch, diner en snacks. Per categorie zijn er 10 verschillende gerechten uitgeschreven waaruit gekozen kan worden. Bij elk gerecht staan de calorieën per categorie vermeld en hoeveel en welke ingrediënten je nodig hebt. De maten zijn aangegeven in cups en/ of grammen.

Voordat je gaat starten met **Het weekmenu**, is het van belang de volgende hoofdstukken te hebben gelezen:

- ✓ **Berekening aantal kcal en uitleg over Het weekmenu!**
- ✓ **Wat als ik honger krijg/heb?**

Mocht je na het lezen van het boek nog vragen hebben, kijk dan bij het hoofdstuk Meest gestelde vragen met antwoord. De meest gestelde vragen staan hier vermeld op alfabet met antwoord erbij.

Mocht je toch een vraag hebben schroom dan niet om even contact op te nemen. Mijn emailadres is krista@invormsport.nl.

Heel veel succes!

INHOUD

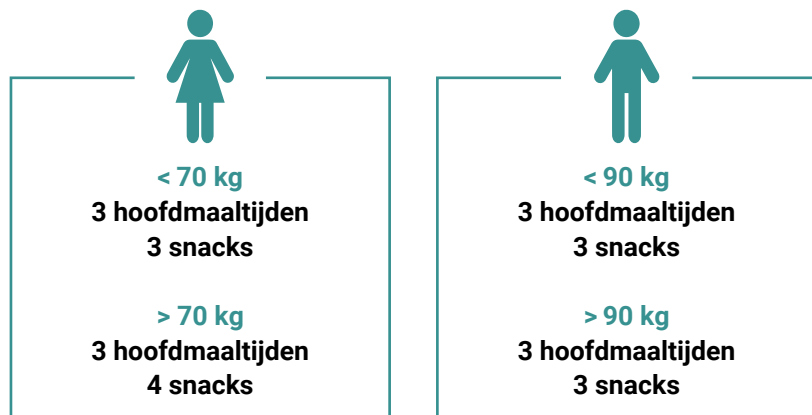
BEREKEN AANTAL KCAL & UITLEG OVER DE 3 DAAGSE!	6	DINER	40
ONTBIJT	8	Varkenshaas met eiermie, suger snaps, paksoi & champignons	42
Banaanpannenkoekjes met pindakaas & kaneel	10	Kabeljauwfilet met aardappel, champignons, asperges, mozzarella & pecorino	44
Magere kwark met granola & eiwitpoeder	12	Penne met kipfilet, light roomkaas, spinazie, ui & gebakken ei	46
Magere yoghurt met appel, muesli & kaneel	14	Kalkoenshoarma met cherrytomaatjes, sugar snaps, ei, sla & champignons	48
Meergranenboterham met notenpasta, banaan & lijnzaad	16	Caloriearme lasagne	50
Magere kwark met bosbessen & chocolade	18	Zelfgemaakte Turkse pizza	52
Kwark met een topping van aardbeien & veel chocolade	20	Griekse pita met fetakaas	54
Speculaas bananenbrood met pindakaas	22	PRE-BED	56
LUNCH	24	Meergranenboterham met kalkoenfilet & sla	58
Caesar salade met Parmezaanse kaas, ei & croutons	26	Wasa cracker met paardenroodvlees & komkommer	60
Tosti met spinazie, avocado, pesto & hüttekäse	28	Roggebrood met appelstroop	62
Meergranenbol met rosbeef, sla, uit & pesto	30	Brownietaart met kwark	64
Meergranenboterham met kalkoenfilet, sla, tomaat & paprika	32	Warme hap voor het slapen	66
Cottage cheese met bosbessen & pecannoten	34	Knapperige rijstewafels met pindakaas	68
Wortel tortilla met garnalen	36	Frissa kwark met kiwi, chocolade & kokos	70
Bloemkoolrijst met komkommer & kipsaté	38	Pizza als ontbijt	72
		MEEST GESTELDE VRAGEN	74

BRONNEN

E-book: Onze waarheid over voeding • **Internet:** www.invormsport.nl/blog

BEREKENING AANTAL KCAL & UITLEG OVER DE 3 DAASGE!

Bij het afvallen maken we onderscheid tussen man en vrouw. De mannen hebben net iets meer eiwitten nodig dan vrouwen. Dit komt doordat mannen meer totale massa hebben dan vrouwen. **Het weekmenu** is onderverdeeld in de volgende 4 categorieën:



Nu gaan we bepalen in welke categorie je valt. Dit is simpel. Ben je een vrouw van 72 kg? Dan val je onder categorie Vrouw >70 kg. Bij elk gerecht is een tabel bijgevoegd met daarbij de hoeveelheden vermeld per categorie. Elk gerecht is zo passend gemaakt dat jij de juiste hoeveelheden voedingsstoffen binnenkrijgt die je dagelijks nodig hebt.

LET OP! Alle vrouwen eten hetzelfde, alleen dames < 70 kg eten 3 snacks op een dag en de dames > 70 kg mogen 4 snacks per dag.

Het dagmenu bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 3 snacks (tussendoortjes). Dus voor vrouwen > 70 kg 4 snacks. Je bent vrij om je eigen dagmenu samen te stellen. Er zijn voor ontbijt, lunch, diner en snacks elk 10 verschillende gerechten uitgeschreven. **Alleen bij snacks is nummer 10 verplicht!** Dit is een eiwitshake. Dit om te zorgen dat je aan de juiste hoeveelheid eiwitten komt om je lichaam goed te kunnen laten functioneren. In het hoofdstuk **Uitleg macro- en micronutriënten** wordt uitgelegd wat voedingsstoffen zijn en waarvoor je ze nodig hebt.

Het is ook niet de bedoeling dat je elke dag hetzelfde eet. Zorg dat je voldoende verschillende gerechten eet in de week. Dat je één weekmenu driemaal herhaalt is geen probleem, alleen een dagmenu 21x herhalen is niet toegestaan. Variëren is belangrijk om te zorgen dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. Dus ook niet de hele week dezelfde snack eten, maar ook hierin variëren.

HET DAGMENU

ONTBIJT

keuze uit nr. 1 t/m 7

SNACKS

keuze uit nr. 1 t/m 8

LUNCH

keuze uit nr. 1 t/m 7

SNACKS

keuze uit nr. 1 t/m 8

DINER

keuze uit nr. 1 t/m 7

DRINKEN

alleen **caloriearme** dranken:
koffie zwart (zonder suiker of melk),
thee, water, spa rood en light dranken

Bij voorkeur de eiwitshake na het trainen/sporten in te nemen. Tijdens het trainen breek je eiwitten in je spieren af. Om te zorgen dat je spieren niet in afbraak blijven, maar gaan herstellen is het nodig om eiwitten in te nemen na de training.

Nu kun je voor jezelf je dagschema samenstellen! Ik adviseer om dat voor meerdere dagen vooruit te doen, oftewel meal prep. Hierdoor hoef je minder vaak boodschappen te doen en kun je glycozorgen dat je je maaltijden al van tevoren kunt klaarmaken. Zorg bij het voorbereiden van je maaltijd(en) dat je de verse producten pas op het laatste moment bij elkaar voegt, bewaar ze dus apart. Anders worden je verse producten sappig, zacht of gaan verkleuren

ONTBIJT

1
Banaanpannenkoekjes
met pindakaas & kaneel

2
Magere kwark
met granola
& eiwitpoeder

3
Magere yoghurt
met appel, muesli
& kaneel

4
Meergranenboterham
met notenpasta,
banaan & lijnzaad

5
Magere kwark
met bosbessen
& chocolade

6
Kwark met een topping
van aardbeien &
veel chocolade

7
Speculaas bananen-
brood met pindakaas

BANAANPANNENKOEKJES MET PINDAKAAS & KANEEL

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 1 middelgrote banaan
- ✓ 2 middelgrote eieren
- ✓ 10 gr. pindakaas
- ✓ 1 tl kaneel
- ✓ 3 gr. roomboter

BEREIDING

1. Klop de eieren los en prak de banaan fijn.
2. Meng de banaan met de eieren, voeg de kaneel toe en roer tot een glad geheel.
3. Smelt de roomboter in de koekenpan.
4. Bak nu 3 pannenkoekjes van het mengsel.
5. Smeer de pindakaas over de bovenste pannenkoek.

ENERGIE

Kcal
321

Vet
17 gr.

Kool-
hydraat
31 gr.

Eiwit
15 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Banaan	1 middelgrote	1 ½ middelgrote	2 middelgrote
Eieren	2 middelgrote	3 middelgrote	4 middelgrote
Pindakaas	1 tl (10 gr.)	1 ½ tl (15 gr.)	2 tl (20 gr.)
Kaneel	1 tl	1 tl	2 tl
Roomboter	1 el (3 gr.)	1 el (3 gr.)	1 tl (5 gr.)
Aantal kcal	321 kcal	468 kcal	606 kcal

3 pannenkoekjes

4 pannenkoekjes

5 pannenkoekjes



MAGERE KWARK MET GRANOLA EN EIWITPOEDER

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 250 gr. magere Franse kwark
- ✓ 40 gr. granola of muesli
- ✓ 10 gr. eiwitpoeder

BEREIDING

1. Meng de kwark met granola en eiwitpoeder door elkaar. Mocht je deze te dik vinden, voeg dan 1 eetlepel water bij.

Dit is de variant met vijgen (erg lekker). Granola is een soort van krokante muesli. Je mag dus alle soorten muesli door je kwark doen.

ENERGIE

Kcal
362

Vet
9 gr.

Kool-
hydraat
33 gr.

Eiwit
35 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Magere Franse Kwark	1 cup (250 gr.)	2 x 1/3 cup (300 gr.)	1,5 x 1 cup (375 gr.)
Granola	1/3 cup (40 gr.)	2 x 1/4 cup (50 gr.)	1/2 cup (60 gr.)
Eiwitpoeder	1/3 cup (10 gr.)	1/3 cup (20 gr.)	1/3 cup (30 gr.)
Aantal kcal	362 kcal	474 kcal	600 kcal



MAGERE YOGHURT MET APPEL, MUESLI & KANEEL

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 250 ml magere yoghurt
- ✓ 1 Jonagold appel
- ✓ 40 gr. muesli
- ✓ 1 tl kaneel
- ✓ 10 gr. eitwitpoeder

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een kom en eetsmakelijk!

ENERGIE

Kcal
351

Vet
3 gr.

Kool-
hydraat
57 gr.

Eiwit
26 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Magere yoghurt	1 cup (250 ml)	2 x 1/3 cup (300 ml)	1,5 x 1 cup (375 ml)
Jonagold appel	1 stuk	1 stuk	1 stuk
Muesli	1/3 cup (40 gr.)	2 x 1/4 cup (50 gr.)	1/2 cup (60 gr.)
Kaneel	1 tl	1 tl	1 tl
Eiwitpoeder	1/3 cup (10 gr.)	1/3 cup (20 gr.)	1/3 cup (30 gr.)
Aantal kcal	351 kcal	445 kcal	546 kcal



MEERGRANENBOTERHAM MET NOTENPASTA, BANAAN & LIJNZAAD

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 1 meergranenboterham
- ✓ 20 gr. notenpasta
- ✓ 1 middelgrote banaan
- ✓ 4 gr. lijnzaad

BEREIDING

1. Besmeer de boterham met notenpasta.
2. Snijd de banaan in plakjes en leg deze op de notenpasta.
3. Bestrooi het lijnzaad over de banaan en notenpasta.

ENERGIE

Kcal
314

Vet
13 gr.

Kool-
hydraat
43 gr.

Eiwit
9 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Meergranenboterham	1 sneetje	2 sneetjes	3 sneetjes
Notenpasta	2 el (20 gr.)	3 el (30 gr.)	3,5 el (35 gr.)
Banaan	1 middelgrote	1,5 middelgrote	1,5 middelgrote
Lijnzaad	1 tl (4 gr.)	1 tl (4 gr.)	1 tl (4 gr.)
Aantal kcal	314 kcal	494 kcal	590 kcal



MAGERE KWARK MET BOSBESSEN & CHOCOLADE

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 300 gr. magere Franse kwark
- ✓ 100 gr. bosbessen
- ✓ 30 gr. pure chocolade 85%
- ✓ 1 tl cacaopoeder

BEREIDING

1. Snijd de pure chocolade in stukjes.
2. Meng alle ingrediënten door elkaar en eet smakelijk! Binnen 3 min. heb je een ontbijt of pre-bed op tafel staan.

ENERGIE

Kcal
402

Vet
16 gr.

Kool-
hydraat
32,5 gr.

Eiwit
29 gr.

Scan de code
of klik op de link



www.invormsport.nl/magere-kwark-met-bosbessen-en-chocolade/



KWARK MET EEN TOPPING VAN AARDBEIEN & VEEL CHOCOLADE

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 200 gr. magere Franse kwark
- ✓ 10 gr. eiwitpoeder (*vanillesmaak*)
- ✓ 150 gr. aardbeien
- ✓ 40 gr. Johnny Doodle Brownie Fudge Chocolade
- ✓ 20 gr. amandelen
- ✓ 1 tl cacaopoeder

BEREIDING

1. Snijd de aardbeien in partjes en brokkel de chocolade fijn.
2. Meng alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met cacaopoeder. Binnen 5 min. kun je genieten van je heerlijke ontbijt!

ENERGIE

Kcal
526

Vet
26 gr.

Kool-
hydraat
44 gr.

Eiwit
33 gr.



Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/kwark-met-een-topping-van-aardbeien-en-veel-chocolade/



SPECULAAS BANANENBROOD MET PINDAKAAS

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 150 gr. havermout
- ✓ 2 rijpe bananen
- ✓ 1 zakje bakpoeder
- ✓ 30 gr. eiwitpoeder (*vanillesmaak*)
- ✓ 1 el koek- en speculaaskruiden

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng de havermout, 2 bananen, bakpoeder, eiwitpoeder en de speculaas-kruiden in een blender tot een gladde massa.
3. Bekleed een cakeblik met bakpapier en giet hier het beslag in. Schuif het cakeblik in de oven voor 30 min.
4. Zodra de cake klaar is haal je hem uit de oven.
5. Verdeel de cake in 4 gelijke stukken.
6. Snijd 1 stuk doormidden en smeer hier de pindakaas op en beleg deze met de plakjes banaan en fijngehakte walnoot. Eetsmakelijk!

ENERGIE

Kcal
421

Vet
18 gr.

Kool-
hydraat
51 gr.

Eiwit
16 gr.



Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/speculaas-bananenbrood-met-pindakaas/



LUNCH

1
Caesar salade
met Parmezaanse kaas,
ei & croutons

2
Tosti met spinazie,
avocado, pesto
& hüttenkäse

3
Meergranenbol
met rosbief, sla, ui
& pesto

4
Meergranenboterham
met kalkoenfilet, sla,
tomaat & paprika

5
Cottage cheese
met bosbessen
& pecannoten

6
Wortel tortilla
met garnalen

7
Bloemkoolrijst
met komkommer
& kipsate

CAESAR SALADE MET PARMEZAANSE KAAS, EI & CROUTONS

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 50 gr. gemengde sla
- ✓ 75 gr. kalkoenfilet
- ✓ 20 gr. Parmezaanse kaas
- ✓ 2 middelgrote eieren
- ✓ 10 gr. naturel croutons
- ✓ 15 gr. gebakken ontbijtspek

BEREIDING

1. Kook de eieren in tot ze hard zijn.
2. Snijd ondertussen de kalkoenfilet in reepjes.
3. Rasp evt. de Parmezaanse kaas.
4. Meng de gemengde sla met de kalkoenfilet, Parmezaanse kaas, croutons, ontbijtspek en voeg de eieren toe zodra deze hard zijn.

ENERGIE

Kcal
401

Vet
22 gr.

Kool-
hydraat
10 gr.

Eiwit
39 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Gemengde sla	2 cups (50 gr.)	2 cups (50 gr.)	2 cups (50 gr.)
Kalkoenfilet	6 plakken (75 gr.)	8 plakken (100 gr.)	10 plakken (125 gr.)
Parmezaanse kaas	1 tl (20 gr.)	1 tl (20 gr.)	1 tl (20 gr.)
Eieren	2 middelgrote	3 middelgrote	3 middelgrote
Naturel croutons	12 stuks (10 gr.)	12 stuks (10 gr.)	12 stuks (10 gr.)
Ontbijtspek	1 plak	1 plak	2 plakken
Aantal kcal	401 kcal	492 kcal	572 kcal



TOSTI MET SPINAZIE, AVOCADO, PESTO & HÜTTENKÄSE

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 2 meergranenboterhammen
- ✓ Handje spinazie
- ✓ Halve avocado
- ✓ 10 gr. groene pesto
- ✓ 50 gr. hüttekäse

BEREIDING

1. Besmeer een boterham met groene pesto en daarbovenop de hüttenkäse.
2. Dan de avocado en spinazie en leg de boterham er bovenop.
3. Leg de belegde boterham in de tosti en rooster hem tot hij knapperig is.

ENERGIE

Kcal
314

Vet
13 gr.

Kool-
hydraat
43 gr.

Eiwit
9 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Boterham	2 sneetjes	3 sneetjes	4 sneetjes
Spinazie	1 handje	1,5 handje	2 handjes
Avocado	1/2 middelgrote	3/4 middelgrote	1 middelgrote
Groene pesto	1 tl (10 gr.)	1,5 tl (15 gr.)	2 tl (20 gr.)
Hüttekäse	50 gr.	75 gr.	100 gr.
Aantal kcal	314 kcal	471 kcal	628 kcal



MEERGRANENBOL MET ROSBIEF, SLA, UI & PESTO

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 1 meergranenbol
- ✓ 100 gr. gebraden rosbief
- ✓ Handje gemengde sla
- ✓ 1/2 rode ui
- ✓ 10 gr. groene pesto

BEREIDING

1. Besmeer de meergranenbol met groene pesto.
2. Leg de gemengde sla en gebraden rosbief erbovenop.
3. Breng op smaak met peper & zout.
4. Als laatste de ui toevoegen en eet smakelijk!

ENERGIE

Kcal
399

Vet
13 gr.

Kool-
hydraat
41 gr.

Eiwit
32 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Meergranenbol	1 bol	1 bol	1 bol
Gebraden rosbief	100 gr.	125 gr.	150 gr.
Gemengde sla	1 handje	1 handje	1 handje
Rode ui	1/4 middelgrote	1/4 middelgrote	1/2 middelgrote
Groene pesto	1 el (10 gr.)	2 el (20 gr.)	2 el (20 gr.)
Komkommer	Geen	Geen	1/2 komkommer
Aantal kcal	377 kcal	481 kcal	578 kcal



MEERGRANENBOTERHAM MET KALKOENFILET, SLA, TOMAAT & PAPRIKA

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 2 meergranenboterhammen
- ✓ 100 gr. kalkoenfilet
- ✓ Handje gemengde sla
- ✓ 2 kleine tomaten
- ✓ 1 rode puntpaprika
- ✓ 1/2 rode ui

BEREIDING

1. Bak de kalkoenfilet gaar. *Geen tijd om te bakken? Gebruik dan de kalkoenfilet voor op brood, deze zijn ook per 100 gr. verpakt.*
2. Rooster ondertussen de boterham in een tosti-ijzer.
3. Snijd de tomaat en puntpaprika in plakken.
4. Beleg de boterham met kalkoenfilet, gemengde sla, tomaat en puntpaprika.

ENERGIE

Kcal
327

Vet
4 gr.

Kool-
hydraat
45 gr.

Eiwit
31 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Meergranenboterham	2 sneetjes	3 sneetjes	4 sneetjes
Kalkoenfilet	100 gr.	125 gr.	150 gr.
Gemengde sla	1 handje	1 handje	1 handje
Kleine tomaten	2 stuks	3 stuks	4 stuks
Rode puntpaprika	1 middelgrote	1 grote	1 grote
Rode ui	1/4 middelgrote	1/4 middelgrote	1/2 middelgrote
Aantal kcal	327 kcal	452 kcal	561 kcal



COTTAGE CHEESE MET BOSBESSEN & PECANNOTEN

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 100 gr. bosbessen (*bevroren*)
- ✓ 200 gr. Cottage cheese
- ✓ 20 gr. pecannoten

BEREIDING

1. Laat de bosbessen eerst ontdooien. Dit kun je doen door deze de avond van te voren uit de vriezer te halen of deze voor maximaal 30 sec. in de magnetron te zetten. Gooi het vocht van de ontdooide bosbessen niet weg.
2. Meng de bosbessen inclusief vocht met de cottage cheese en pecannoten
3. Breng op smaak met evt. wat peper & zout. Eetsmakelijk!

ENERGIE

Kcal
363

Vet
22 gr.

Kool-
hydraat
12 gr.

Eiwit
27 gr.



Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/cottage-cheese-met-bosbessen-en-pecannoten/



WORTEL TORTILLA MET GARNALEN

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 2 wortel tortilla's (No Fairytales)
- ✓ Handje sla
- ✓ 250 gr. rauwkost
- ✓ 50 gr. gerookte kipfilet
- ✓ 75 gr. chili garnalen
(verkrijgbaar bij Jumbo)
- ✓ 4 takjes koriander
- ✓ 1 el chilisaus

BEREIDING

1. Verwarm de tortilla in de magnetron op ongeveer 30 sec.
2. Bak ondertussen de garnalen gaar.
3. Snijd de groenten in dunne reepjes.
4. Bekleed de tortilla met de helft van de ingrediënten! Zodra je er een op heb maak je de volgende. Eetsmakelijk!

ENERGIE

Kcal
390

Vet
6 gr.

Kool-
hydraat
42 gr.

Eiwit
38 gr.



Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/wortel-tortilla-met-garnalen/



BLOEMKOLRIJST MET KOMKOMMER & KIPSATE

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 200 gr. bloemkoolrijst
- ✓ 125 gr. kipfilet
- ✓ 1/4 komkommer
- ✓ 17 gr. pinda saté saus kruiden
- ✓ 5 gr. roomboter
- ✓ 5 gr. gebakken uitjes
- ✓ Een paar stengels bieslook

BEREIDING

1. Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de roomboter in de pan en bak de kipfilet.
2. Kook ondertussen 150 ml water met de pinda saté kruiden kort totdat deze wat verdikt is.
3. Haal de kip uit de pan zodra deze gaar is en bak nu in dezelfde pan de bloemkoolrijst beetgaar. Snijd ondertussen de komkommer in kleine plakjes.
4. Verdeel de bloemkoolrijst op een bord. Leg daarbovenop de komkommer en de kipfilet.
5. Giet vervolgens de satésaus over de kip en garneer af met gebakken uitjes en bieslook. Breng evt. op smaak met wat peper & zout.

ENERGIE

Kcal
339

Vet
11 gr.

Kool-
hydraat
28 gr.

Eiwit
35 gr.



Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/bloemkoolrijst-met-komkommer-en-kipsate/



DINER

1
Varkenshaas met
eiermie, sugar snaps,
paksoi & champignons

2
Kabeljauwfilet
met aardappel,
champignons, asperges,
mozzarella & pecorino

3
Penne met kipfilet,
light roomkaas, spinazie,
ui & gebakken ei

4
Kalkoenshoarma
met cherrytomaatjes,
sugarsnaps, ei, sla
& champignons

5
Caloriearme
lasagne

6
Zelfgemaakte
Turkse pizza

7
Griekse pita
met fetakaas

VARKENSHAAS MET EIERMIE, SUGAR SNAPS, PAKSOI & CHAMPIGNONS

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 125 gr. varkenshaas
- ✓ 28 gr. eiermie (1 rol)
- ✓ 125 gr. sugar snaps
- ✓ 3 stengels paksoi
- ✓ 175 gr. champignons
- ✓ 15 gr. pistachenoten
- ✓ 5 gr. roomboter

BEREIDING

1. Breng de eiermie met water aan de kook voor ongeveer 8 min..
2. Snijd de champignons, paksoi en schil de sugar snaps. Kook deze kort.
3. Smelt de roomboter in de pan en bak de varkenshaas en champignons hierin. Voeg later de paksoi, sugar snaps, pistachenoten en eiermie toe.
4. Bak het geheel nog 2 minuutjes en klaar. Breng op smaak met peper & zout.

ENERGIE

Kcal
360

Vet
8 gr.

Kool-
hydraat
33 gr.

Eiwit
40 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Varkenshaas	125 gr.	150 gr.	150 gr.
Eiermie	1 rol (28 gr.)	2 rollen (56 gr.)	3 rollen (84 gr.)
Sugar snaps	1 cup (125 gr.)	1 cup (125 gr.)	1 cup (125 gr.)
Paksoi	3 stengels	3 stengels	3 stengels
Champignons	2 cups (175 gr.)	2 cups (175 gr.)	2 cups (175 gr.)
Pistachenoten	1,5 x 1 el (15 gr.)	1,5 x 1 el (15 gr.)	1,5 x 1 el (15 gr.)
Roomboter	1 el (5 gr.)	1 el (5 gr.)	1 el (5 gr.)
Aantal kcal	360 kcal	490 kcal	594 kcal



KABELJAUWFILET MET AARDAPPEL, CHAMPIGNONS, ASPERGES, MOZZARELLA & PECORINO

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 125 gr. kabeljauwfilet
- ✓ 100 gr. gekookte aardappelen
- ✓ 100 gr. champignons
- ✓ 100 gr. groene asperges
- ✓ 50 gr. mozzarella light
- ✓ 10 gr. pecorino (*geraspt*)
- ✓ 5 gr. roomboter

BEREIDING

1. Kook de aardappels in ruim water gaar.
2. Smelt de boter in de pan en bak de asperges en champignons. Voeg tijdens het bakken de kabeljauwfilet toe en gril deze kort (*zie verpakking*) staat.
3. Snijd ondertussen de mozzarella in kleine stukken.
4. Giet de aardappels af en leg deze op je bord samen met de asperges, champignons en de kabeljauw.
5. Versnipper de pecorino over de kabeljauw en de mozzarella over de champignons en asperges.
6. Breng op smaak met peper & zout. Eetsmakelijk!

ENERGIE

Kcal
389

Vet
12 gr.

Kool-
hydraat
29 gr.

Eiwit
43 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Kabeljauwfilet	125 gr.	150 gr.	175 gr.
Aardappelen	100 gr.	150 gr.	200 gr.
Champignons	2 cups (175 gr.)	2 cups (175 gr.)	2 cups (175 gr.)
Groene asperges	100 gr.	100 gr.	100 gr.
Mozzarella light	50 gr.	60 gr.	75 gr.
Pecorino	1 tl (10 gr.)	1 tl (10 gr.)	1 tl (10 gr.)
Roomboter	1 el (5 gr.)	1 el (5 gr.)	1 el (5 gr.)
Aantal kcal	389 kcal	469 kcal	558 kcal



PENNE MET KIPFILET, LIGHT ROOMKAAS, SPINAZIE, UI & GEBAKKEN EI

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 40 gr. penne
- ✓ 75 gr. kipfilet
- ✓ 25 gr. light roomkaas
- ✓ 100 gr. spinazie
- ✓ 1/4 rode ui
- ✓ 1 ei
- ✓ 15 ml amandelmelk
- ✓ Handje verse basilicum
- ✓ 5 gr. roomboter

BEREIDING

1. Kook de penne circa 8 min. tot ze gaar zijn
2. Smelt ondertussen de helft van de roomboter in de pan en bak de kipfilet goudbruin. Zodra de kipfilet gaar is bak hier de spinazie kort bij tot ze licht geslonken zijn.
3. Smelt de andere helft van de roomboter in de pan en bak het ei.
4. Meng de roomkaas light met de amandelmelk en gesneden basilicum.
5. Meng alle ingrediënten door elkaar en eet smakelijk!

ENERGIE

Kcal
421

Vet
15 gr.

Kool-
hydraat
38 gr.

Eiwit
34 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Penne	40 gr.	50 gr.	50 gr.
Kipfilet	75 gr.	100 gr.	125 gr.
Light roomkaas	1 el (25 gr.)	1 el (25 gr.)	1 el (25 gr.)
Spinazie	2 handjes	2 handjes	2 handjes
Rode ui	1/4 middelgrote	1/4 middelgrote	1/2 middelgrote
Ei	1/4 middelgrote	1/4 middelgrote	1/2 middelgrote
Amandelmelk	1 el (15 ml)	1 el (15 ml)	1 el (15 ml)
Verse basilicum	1 handje	1 handje	1 handje
Roomboter	1 el (5 gr.)	1 el (5 gr.)	1 el (5 gr.)
Aantal kcal	421 kcal	483 kcal	575 kcal



KALKOENSHOARMA MET CHERRY-TOMAATJES, SUGARSNAPS, EI, SLA & CHAMPIGNONS

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 100 gr. kalkoenfilet
- ✓ 100 gr. cherrytomaatjes
- ✓ 100 gr. sugar snaps
- ✓ 1 ei
- ✓ Handje gemengde sla
- ✓ 150 gr. champignons
- ✓ 1/4 rode ui
- ✓ 10 gr. shoarmakruiden
- ✓ 1 middelgrote puntpaprika
- ✓ 5 gr. roomboter

BEREIDING

1. Snijd de kalkoenfilet in blokjes en marineer deze met de shoarmakruiden.
2. Smelt de roomboter in de pan en bak de kalkoenfilet goudbruin.
3. Snijd ondertussen de champignons en bak deze met de kalkoenfilet mee.
4. Kluts het ei en maak hier een omelet van.
5. Kook ondertussen de sugarsnaps gaar.
6. Meng alle ingrediënten met elkaar en leg deze op de omelet.

ENERGIE

Kcal
390

Vet
13 gr.

Kool-
hydraat
32 gr.

Eiwit
38 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Kalkoenfilet	100 gr.	125 gr.	150 gr.
Cherrytomaatjes	100 gr.	100 gr.	100 gr.
Sugar snaps	1 cup (100 gr.)	1 cup (100 gr.)	1 cup (100 gr.)
Ei	1 middelgrote	2 middelgrote	3 middelgrote
Gemengde sla	1 handje	1 handje	1 handje
Champignons	1 cup (150 gr.)	1 cup (150 gr.)	1 cup (150 gr.)
Rode ui	1/4 middelgrote	1/4 middelgrote	1/4 middelgrote
Shoarmakruiden	1 tl (10 gr.)	1 tl (10 gr.)	1 tl (10 gr.)
Rode puntpaprika	1 middelgrote	1 grote	1 grote
Roomboter	1 el (5 gr.)	1 el (5 gr.)	1 el (5 gr.)
Aantal kcal	390 kcal	498 kcal	590 kcal

CALORIEARME LASAGNE

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 150 gr. pompoenbladen
- ✓ 320 gr. rundertartaar
- ✓ 100 gr. champignons
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 2 teentjes knoflook
- ✓ 1 rode ui
- ✓ 1 el olijfolie
- ✓ 2 el Italiaanse kruiden
- ✓ 1 el oregano
- ✓ 1 handje verse basilicum
- ✓ 2 bolletjes mozzarella
- ✓ 520 gr. gezeefde tomaten

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Snijd de aubergine in kleine blokjes en de champignons in schijfjes.
3. Snipper de rode ui en knoflook fijn en bak deze kort in een klein beetje olijfolie. Voeg daarna de tartaar hier aan toe en champignons en breng op smaak met zout. Bak in een andere pan met de andere helft van de olijfolie de aubergine ongeveer 8 min..
4. Voeg de aubergine toe aan de tartaar met ui en knoflook. Giet de tomaten-puree hier aan toe met de oregano, verse basilicum en Italiaanse kruiden. Laat de saus pruttelen voor ongeveer 10 min..
5. Snijd de mozzarella bollen in plakken. Verdeel de saus en de pompoenbladen in een schaal. Maak 2 lagen met saus ertussen. De bovenste laag denk je af met de mozzarella.
6. Zet de lasagne voor 15 min. in de oven tot de mozzarella helemaal gesmolten is. Laat het daarna nog 5 min. afkoelen en eet smakelijk!

ENERGIE 1/4

Kcal
350

Vet
18,5 gr.

Kool-
hydraat
14 gr.

Eiwit
30,5 gr.

Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/caloriearme-lasagne/



ZELFGEMAAKTE TURKSE PIZZA

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 100 gr. kippendij (*in blokjes*)
- ✓ 100 gr. champignon
- ✓ 1/4 witte ui (*gesnipperd*)
- ✓ 50 gr. cervelaatworst (*of salami/chorizo*)
- ✓ 2 middelgrote eieren
- ✓ Verse koriander
- ✓ Snufje gedroogde chili vlokken
- ✓ 1/2 tl paprikapoeder
- ✓ Scheutje Maggi of sojasaus

BEREIDING

1. Zet een koekenpan op het vuur en een pan met water
2. Snijd de cervelaatworst klein en doe in de pan zonder boter of olie en roer elke 30 sec. even om. Doe als het wat krokant begint te worden de ui en chili bij de cervelaat en draai het vuur iets lager.
3. Als de ui glazig begint te worden voeg je de kippendijen toe en blijf roeren.
4. Snijd de champignons in plankjes en voeg deze na 2 min bij de kippendijen.
5. Ondertussen kookt je water en doe je de 2 eieren in aparte bakjes. Doe een flinke snuf zout in het water en maak met een grote lepel kolk in het water en doe de eieren erbij. Laat op middelhoog vuur rustig garen. Na 2-3 min. heb je lekkere zachte eieren met een lopende dooier.
6. Doe een scheutje Maggi (*of sojasaus*) en het paprikapoeder bij je kip.
7. Haal de eieren uit het water en leg ze op een vel keukenpapier. Doe er peper en zout op en leg ze op de kip. Evt. nog afmaken met fijngesneden lente ui of bieslook. Eet smakelijk!

ENERGIE

Kcal
390

Vet
13 gr.

Kool-
hydraat
32 gr.

Eiwit
38 gr.

Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/zelfgemaakt-turkse-pizza/



GRIEKSE PITA MET FETAKAAS

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 4 XL pita's of Griekse wraps
- ✓ 300 gr. gekruid kipgehakt
- ✓ 1 komkommer
- ✓ 250 gr. cherrytomaatjes
- ✓ 25 gr. Griekse yoghurt 0%
- ✓ 3 teentjes knoflook
- ✓ 1 rode ui
- ✓ 1/2 citroen
- ✓ 40 gr. koriander
- ✓ 1 el olijfolie
- ✓ 20 gr. fetakaas 45+

BEREIDING

1. Verhit de oven op 180 graden.
2. Snijd de koriander fijn en meng 20 gr. koriander met het kipgehakt.
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en het gehakt samen bruin.
4. Snijd de helft van de komkommer in kleine blokjes en snijd de knoflook fijn.
5. Meng de komkommerblokjes met de knoflook, Griekse yoghurt, de rest van de koriander en het sap van een halve citroen.
6. Halveer de tomaatjes en de komkommer en snijd de rode ui in halve ringen.
7. Bak de pita's in de oven op ongeveer 3 min..
8. Leg de pita's op de borden. Verdeel het gehakt over de 4 pita's en beleg eerst met de tomaatjes, komkommer. Daarna met de komkommer en dressing. Als topping verdeel je de rode ui en verkruimel je wat fetakaas erover.
9. Breng op smaak met peper & zout.

ENERGIE

Kcal
390

Vet
13 gr.

Kool-
hydraat
32 gr.

Eiwit
38 gr.

Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/griekse-pita-met-fetakaas/



PRE-BED

1
Meergranenboterham
met kalkoenfilet & sla

2
Wasa cracker
met paardenrookvlees
& komkommer

3
Roggebrood
met appelstroop

4
Brownietaart
met kwark

5
Warme hap
voor het slapen

6
Knapperige rijstewafels
met pindakaas

7
Frisse kwark met kiwi,
chocolade & kokos

8
Pizza
als ontbijt

BOTERHAM MET KALKOENFILET & SLA

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 1 meergranenboterham
- ✓ 2 plakken kipfilet
- ✓ Handje gemengde sla

BEREIDING

1. Beleg de boterham met de kalkoenfilet en sla

ENERGIE

Kcal
99

Vet
1 gr.

Kool-
hydraat
12 gr.

Eiwit
10 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Meergranenboterham	1 sneetje	2 sneetjes	3 sneetjes
Kalkoenfilet	2 plakken	3 plakken	4 plakken
Gemengde sla	1 handje	1 handje	1 handje
Aantal kcal	99 kcal	182 kcal	264 kcal



WASA CRACKER MET PAARDENROOKVLEES & KOMKOMMER

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 2 Wasa volkoren crackers
- ✓ 2 plakken paardenrookvlees
- ✓ 1/4 komkommer (in plakjes gesneden)

BEREIDING

1. Beleg de cracker met paardenrookvlees en komkommer. Breng evt. op smaak met peper & zout

ENERGIE

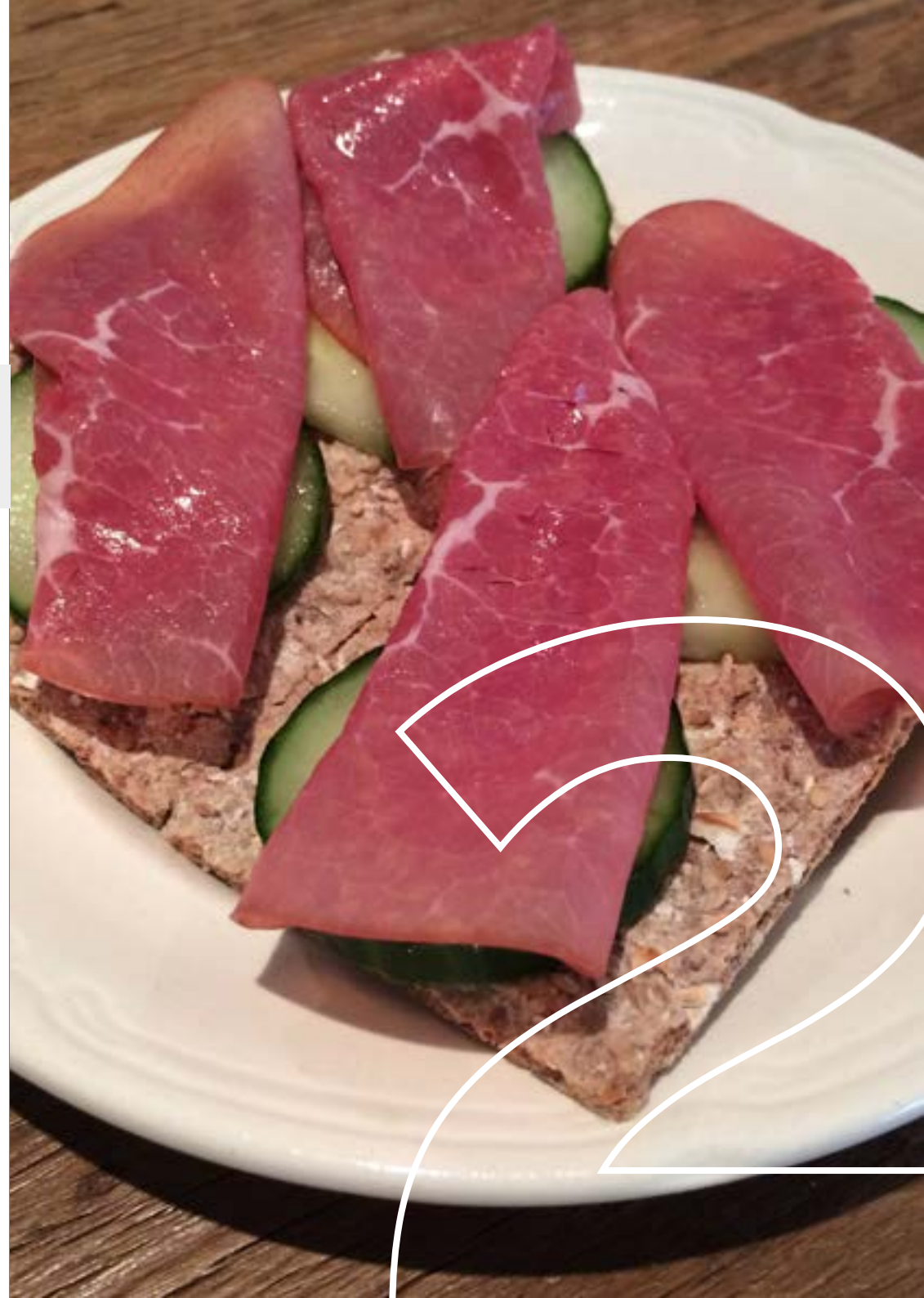
Kcal
105

Vet
1 gr.

Kool-
hydraat
16 gr.

Eiwit
7 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Wasa cracker	2 stuks	3 stuks	5 stuks
Paardenrookvlees	2 plakken	3 plakken	5 plakken
Komkommer	1/4 middelgrote	1/2 middelgrote	1 grote
Aantal kcal	105 kcal	164 kcal	280 kcal



ROGGEBROOD MET APPELSTROOP

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 1 sneetje Brabants roggebrood
- ✓ 10 gr. appelstroop

BEREIDING

1. Smeer het roggebrood in met appelstroop en jammie!

ENERGIE

Kcal
75

Vet
0 gr.

Kool-
hydraat
16 gr.

Eiwit
2 gr.

	VROUW	MAN < 90 KG	MAN > 90 KG
Roggebrood	1 sneetje	2 sneetjes	3 sneetjes
Appelstroop	1 tl (10 gr.)	2 tl (20 gr.)	3 tl (30 gr.)
Aantal kcal	75 kcal	150 kcal	225 kcal



BROWNIETAART MET KWARK

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 30 gr. roomboter (ongezout)
- ✓ 60 gr. pure chocolade 85%
- ✓ 1 el stroop
- ✓ 110 gr. basterdsuiker
- ✓ 50 gr. tarwebloem
- ✓ 10 gr. cacaopoeder
- ✓ 1 zakje bakpoeder (8 gr.)
- ✓ 1 ei
- ✓ 1 tl vanille extract
- ✓ 500 gr. vanillekwark
- ✓ 6 blaadjes gelatine
- ✓ 125 gr. bosbessen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Zet een steelpannetje op het vuur en zet het vuur zachtjes aan. Smelt in het pannetje de chocolade, roomboter, basterdsuiker en stroop.
3. Meng ondertussen de bloem, cacaopoeder en bakpoeder goed door elkaar.
4. Klop nu het ei met de vanille extract en voeg deze aan de gesmolten chocolade toe. Meng de gesmolten chocolade met het meel en roer deze goed door elkaar tot een kneedbaar deeg.
5. Pak een klein bakblik (18 cm doorsnee) en bekleed de bodem met bakpapier. Giet hierin het deeg en zet hem voor ongeveer 10 min. in de oven.
6. Zodra hij klaar is haal je hem uit de oven. Laat hem ongeveer 30 min. afkoelen. *Let op: Hij is nog een beetje zacht, maar wordt harder als hij afgekoeld is.*
7. Leg de gelatineblaadjes in een kommetje in een laagje koud water. Hierdoor worden de blaadjes zacht. Knijp ze goed uit en leg de gelatineblaadjes in een steelpan en meng deze met 2 el vanillekwark.
8. Smelt de gelatineblaadjes met de kwark op zacht vuur. *Let op: de kwark mag niet koken.* Zodra de gelatine met de kwark gesmolten is giet dit mengsel bij de rest van de kwark. Zorg dat je deze goed roert anders wordt de kwark niet goed stijf.
9. Giet de bosbessen op de brownie bodem. Giet hier vervolgens de vanillekwark met gelatine overheen. Zet vervolgens de taart in de koelkast en laat deze voor minstens 4 uur opstijven. Je kunt zelf de topping toevoegen. Denk hierbij aan vers fruit zoals bramen of bosbessen met caramelsaus.

ENERGIE

Kcal
225

Vet
9 gr.

Kool-
hydraat
25,5 gr.

Eiwit
12 gr.



Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/brownietaart-met-kwark/

WARME HAP VOOR HET SLAPEN

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 30 gr. Teff (Zonnatura)
- ✓ 175 ml amandelmelk
- ✓ 10 gr. eiwitpoeder (vanillesmaak)
- ✓ 150 gr. magere Franse kwark
- ✓ 1 kleine banaan
- ✓ 2 gr. amandelschaafsel

BEREIDING

1. Meng de Teff met de amandelmelk en roer goed door elkaar.
2. Zet deze voor ongeveer 30 sec in de magnetron totdat het lekker warm is.
3. Voeg ondertussen de eiwitpoeder bij de kwark en roer goed door.
4. Haal de Teff uit de magnetron en schep de kwark er voorzichtig bovenop.
5. Snijd nu de banaan in dunne plakjes en leg deze bovenop de kwark.
6. Breng op smaak met kaneel en smullen maar!

ENERGIE

Kcal
328

Vet
4 gr.

Kool-
hydraat
50 gr.

Eiwit
26 gr.

Scan de code
of klik op de link

www.invormsport.nl/warme-hap-voor-het-slapen/



KNAPPERIGE RIJSTWAFELS MET PINDAKAAS

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 2 rijstwafels
- ✓ 1 el pindakaas
- ✓ 3 gr. cacaonibs
- ✓ 2 gr. amandelschaafsel

BEREIDING

1. Smeer de pindakaas op de rijstwafels en verdeel de cacaonibs en amandelschaafsel erover.

TIP! Neem je het mee voor onderweg? Stop het dan in een bakje!

ENERGIE

Kcal
175

Vet
12 gr.

Kool-
hydraat
15 gr.

Eiwit
6 gr.

Scan de code
of klik op de link

<https://www.invormsport.nl/knapperige-rijstwafels-met-pindakaas/>



FRISSE KWARK MET KIWI, CHOCOLADE & KOKOS

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 220 gr. magere Franse kwark
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 20 gr. pure chocolade (85%)
- ✓ 3 gr. kokosrasp
- ✓ 10 gr. eiwitpoeder
- ✓ 2 gr. amandelschaafsel

BEREIDING

1. Meng de kwark met de eiwitpoeder en roer goed door.
2. Schil de kiwi en snijd hem in kleine stukjes.
3. Snijd vervolgens de chocolade in kleine blokjes en voeg deze samen met amandelschaafsel en kokosrasp toe. Eetsmakelijk!

ENERGIE

Kcal
346

Vet
14 gr.

Kool-
hydraat
24 gr.

Eiwit
30 gr.



Scan de code
of klik op de link

<https://www.invormsport.nl/frisse-kwark-met-kiwi-met-chocolade-en-kokos/>



PIZZA ALS ONTBIJT

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS.

- ✓ 40 gr. granola
- ✓ 6 gr. kokosolie
- ✓ 15 gr. pindakaas
- ✓ 150 gr. magere franse kwark
- ✓ 10 gr. eiwitpoeder (vanille)
- ✓ 100 gram fruit (bosbessen, bramen)
- ✓ 5 gr. pompoenpitten

BEREIDING

1. Stamp de granola fijn.
2. Voeg de pindakaas bij de granola en laat de kokosolie in je handen smelten.
3. Als de kokosolie gesmolten is meng je deze bij de granola en pindakaas.
4. Kneed dit tot een stevige bal.
5. Pak een bord en probeer er een ronde pizzabodem van te maken (*de bolle kant van de lepel werkt goed*).
6. Zet het bord in de koelkast voor minimaal 30 min.
7. Meng de eiwitpoeder met de kwark en besmeer de pizza hiermee.
8. Snijd het fruit klein en versier de kwark hiermee.
9. Garneer af met pompoenpitten en geniet er maar!

ENERGIE

Kcal
519

Vet
26 gr.

Kool-
hydraat
41 gr.

Eiwit
30 gr.

Scan de code
of klik op de link

<https://www.invormsport.nl/pizza-als-ontbijt/>



MEEST GESTELDE VRAGEN

IK LUST DEZE GROENTE OF VLEES NIET?

Je mag producten die je niet lust aanpassen voor gelijkwaardige producten. Dat betekent dat je groente voor groente mag vervangen, probeer hierbij wel dezelfde hoeveelheden aan te houden. Vlees mag je ook vervangen voor ander vlees. Houd het wel bij mager vlees, dus per 100 gr. maximaal 110 kcal (*kipfilet, kalkoenfilet, varkenshaas, alle soorten biefstuk, mager wild en rosbeef*).

WAT MAG IK DRINKEN?

Allen caloriearme dranken zijn toegestaan: koffie zwart (dus geen suiker of melk erin), thee, water, spa rood en alle light dranken.

IK LUST GEEN KOFFIE ZWART?

Dan kun je er evt. een zoetje in doen. Anders drink je thee of water.

IK GA UIT ETEN, WAT NU?

Wanneer je uit eten gaat kun je niet zelf je porties bepalen. Je kunt wel zelf keuzes maken wat je wel en niet wilt eten. Zorg dat je voor magere producten kiest. **Neem geen voorgerecht en probeer brood en friet links te laten liggen (bevatten veel calorieën)**. Kijk of ze een lekkere maaltijdsalade hebben en vraag dan of ze de dressing apart willen serveren. Hierdoor kun je zelf bepalen hoeveel je evt. over je salade wilt. Of een lekker stukje biefstuk. Vraag ook hierbij of ze de saus apart willen serveren.

IK KRIJG HOOFDPIJN, WAT NU?

Het kan zijn dat je te weinig drinkt. Wanneer je te weinig drinkt kan je lichaam dit aangeven in de vorm van hoofdpijn of je krijgt een dorstig gevoel. Probeer dan extra water te drinken.

HOEVEEL WATER MOET IK DRINKEN?

Dat is per persoon verschillend. Je hoeft niet per se 2 l water te drinken per dag. Wanneer je dorst krijgt moet je water drinken. Wanneer je hoofdpijn krijgt heb je zeker te weinig gedronken! Probeer dan wat extra water te drinken.

MAG IK ONTBIJT EN LUNCH RUILEN?

Het antwoord is JA! Je mag zelf bepalen wanneer je iets eet, zolang je maar uit elke categorie 1 gerecht kiest.

MAG IK DE SNACKS TEGELIJK ETEN?

Het antwoord is JA! Zolang je maar 3 verschillende snacks eet op een dag, maakt het tijdstip niet uit. Houd er rekening mee dat één van die drie snacks een eiwitshake is. Dus je kunt ook alle snacks voor 's avonds bewaren, mocht je daar behoefte aan hebben.

MOET IK ONTBIJTEN?

Het antwoord is JA! Het hoeft niet per se gelijk bij opstaan te zijn, zorg er echter wel voor dat zodra je trek krijgt je je ontbijt neemt. Dit om te voorkomen dat je een snaai moment krijgt.

IK LUST GEEN EIWITSHAKES OF KRIJG ER PUKKELS/ACNE VAN, WAT NU?

Eiwitshakes zijn niet perse noodzakelijk maar maken het een stuk gemakkelijker. Kies dan voor 100 gr. gerookte kipfilet of 100 gr. gekookte garnalen.

BRONNEN

E-book: Onze waarheid over voeding • **Internet:** www.invormsport.nl/blog

COLOFON

Tekst: Krista Meijer

Vormgeving en opmaak: Amaezin Design • amaezindesign.nl

Fotografie: Krista Meijer


Uitgegeven door: INVORMsport Wijk bij Duurstede

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © INVORMsport 2022

 **De Langkamp 16a**
3961 MS Wijk bij Duurstede

 **info@invormsport.nl**

 **+31 6 - 16 94 78 57**

 **INVORMsport**

 **invormsport_personal_gym**