



FIT MOM
Transformation Program

BODY RESET PROGRAM

Week 1 & 2 van het Transformation Program

VOEDINGSPLAN

VOEDINGSPLAN

Module 1

Ontbijt: (230 kcal, 20g eiwitten)

Griekse Yoghurt met Blauwe Bessen en Chia zaadjes

- 200g Griekse yoghurt
- 50g blauwe bessen
- 1 eetlepel Chia zaadjes

Meng alles door elkaar. Klaar!

Omelet met Spinazie en Champignons

- 3 eiwitten
- 1 volledig ei
- 50g spinazie
- 50g champignons

Bak de champignons en spinazie, voeg daarna de eieren toe en bak de omelet.

Overnight Oats met Amandelmelk en Aardbeien

- 40g havermout
- 150ml amandelmelk
- 50g aardbeien

Meng en zet een nacht in de koelkast. Eet het 's ochtends met aardbeien.

Havermoutpannenkoeken met Banaan

- 40g havermout
- 1 ei
- 1 kleine banaan

Meng en bak kleine pannenkoekjes.

Smoothie met Spinazie, Eiwitpoeder en Amandelmelk

- 1 scoop eiwitpoeder
- 150ml amandelmelk
- Handvol spinazie

Blend tot een smoothie.

Chia Pudding met Amandelmelk en Mango

- 20g chiazaad
- 150ml amandelmelk
- 50g mango

Meng chiazaad en amandelmelk en laat het opstijven. Voeg mango toe.

VOEDINGSPLAN

Kwark met Walnoten en Appel

- 200g magere kwark
- 20g walnoten
- 50g appel

Meng kwark, walnoten en stukjes appel.

Lunch: (350 kcal, 40g eiwitten)

Kip Salade met Avocado

- 150g gegrilde kip
- 1/2 avocado
- Sla naar keuze

Meng de kip, avocado en sla. Klaar!

Tonijnsalade

- 1 blikje tonijn in water
- 10 cherrytomaten
- Sla naar keuze

Meng alles en voeg een beetje peper toe.

Quinoa en Gegrilde Groenten

- 40g quinoa
- 100g gegrilde groenten (courgette, paprika)
- 100g tofu

Meng de gekookte quinoa, gegrilde groenten en tofu.

Turkse Linzensoep

- 200ml zelfgemaakte linzensoep
- 1 hardgekookt ei

Eet de soep met een ei aan de zijkant.

Wrap met Kalkoen en Hummus

- 1 volkoren wrap
- 100g kalkoenfilet
- 2 el hummus

Vul de wrap met kalkoen en hummus.

Rijst met Kip en Broccoli

- 50g bruine rijst
- 100g gekookte kip
- 100g gestoomde broccoli

Meng de rijst, kip en broccoli.

VOEDINGSPLAN

Cottage Cheese met Noten en Fruit

- 200g cottage cheese
- 20g noten
- 1 kleine appel

Meng cottage cheese, noten en stukjes appel.

Tussendoortjes

Eiwit Shake met Banaan

- 1 schepje eiwitpoeder
- 1/2 kleine banaan

Mix het in de blender. Klaar!

Griekse Yoghurt met Amandelen

- 150g Griekse yoghurt
- 10g amandelen

Meng ze. Lekker en simpel.

Kwark met Honing en Walnoot

- 150g magere kwark
- 1 theelepel honing
- 5g walnoten

Mix het allemaal door elkaar.

Hummus met Wortel

- 2 eetlepels hummus
- 1 grote wortel, gesneden

Dip de wortel in de hummus.

Kipfilet Rolletjes

- 50g kipfilet plakjes
- 1 plak kaas

Rol de kaas in de kipfilet. Even in de oven.

Eiwitreep (Zelfgemaakt of Winkel)

- 1 kleine eiwitreep

Kies een reep met ongeveer 15g eiwitten.

Edamame met cherry tomaten

- 100g edamame bonen
- 100 gram cherry tomaten

Zet in de oven en strooi er wat zout over.

VOEDINGSPLAN

Diner

Kip met Quinoa en Groenten

- 150g kipfilet
- 100g quinoa
- Gemengde groenten (broccoli, wortel)

Bak de kip en kook de quinoa. Roerbak de groenten.

Zalmfilet met Zoete Aardappel

- 125g zalmfilet
- 100g zoete aardappel
- Spinazie

Grill de zalm, bak de zoete aardappel en roerbak de spinazie.

Veggie Stir-Fry met Tofu

- 150g tofu
- Gemengde groenten (paprika, ui)
- 1 eetl. sojasaus

Roerbak tofu en groenten in sojasaus.

Rundersteak met Asperges

- 125g rundersteak
- 100g asperges
- 1 eetl. olijfolie

Grill de steak en rooster de asperges.

Kip Curry

- 150g kipfilet
- 100g bloemkoolrijst
- 50g currysaus

Maak een curry van de kip en serveer met bloemkoolrijst.

Tonijn Salade

- 1 blikje tonijn
- Sla, tomaat, komkommer
- 1 eetl. mayo

Meng de tonijn en groenten. Voeg mayo toe.

Shakshuka

- 2 eieren
- 100g tomatensaus
- Spinazie, ui

Bak de eieren in de saus en groenten.

VOEDINGSPLAN

Module 2 | Extra snacks 200 kcal

Extra Snacks Module 2:

Noten en Bessen

- 30g gemengde noten
- 50g bessen

Eiwit Shake

- 1 schep eiwitpoeder
- 200 ml amandelmelk

Havermoutreep

- 1 kleine havermoutreep

Avocado Toast

- 1 snee volkorenbrood
- 1/4 avocado

Kwark met Honing

- 100g magere kwark
- 1 theelepel honing.

Chocolade Smoothie

- 1 banaan
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 100 ml amandelmelk

Groente en Hummus

- 100g gesneden groenten (komkommer, wortel)
- 2 eetlepels hummus

VOEDINGSPLAN

Module 3 | Extra snacks 200 kcal

Extra Snacks Module 3:

Yoghurt en Granola

- 100g Griekse yoghurt
- 20g granola

Fruitsalade

- 1 kleine appel, gesneden
- 1 kleine banaan, gesneden

Volkoren Crackers met Kaas

- 2 volkoren crackers
- 20g 30+ kaas

Groene Smoothie

- 1 hand spinazie
- 1 banaan
- 100 ml kokoswater

Rijstwafels en Avocado

- 2 rijstwafels
- 1/4 avocado

Mueslireep

- 1 mueslireep (let op suikers!)

Pindakaas en Selderij

- 2 stengels selderij
- 1 eetlepel pindakaas

VOEDINGSPLAN

Module 3 | Extra snacks 400 kcal (1 extra grote snack i.p.v. 2 extra snack)

Extra Grote Snacks Module 3:

Yoghurt, Noten en Fruit

- 200g Griekse yoghurt
- 40g gemengde noten
- 100g blauwe bessen

Grote Fruitsalade

- 1 middelgrote appel, gesneden
- 1 banaan, gesneden
- 1 sinaasappel, gesneden

Volkoren Brood met Hummus en Groenten

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 3 eetlepels hummus
- Tomaat, komkommer en wortel voor beleg

Groene Smoothie

- 2 handen spinazie
- 1 banaan
- 1 appel
- 200 ml kokoswater

Rijstwafels, Avocado en Kipfilet

- 4 rijstwafels
- 1/2 avocado
- 50g kipfilet (plakjes)

Dubbele Mueslireep of Homemade Energierepen

- 2 mueslirepen of 1 grote zelfgemaakte energiereep

Pindakaas en Banaan Smoothie

- 1 banaan
- 2 eetlepels pindakaas
- 200 ml amandelmelk

VOEDINGSPLAN

Boodschappen lijst

Module 1

Zuivel:

- Griekse yoghurt: 1400g

Fruit:

- Blauwe bessen: 350g
- Bananen: 7 stuks

Zaden:

- Chiazaad: 49g

Eieren:

- Eieren: 14 stuks

Vlees:

- Kipfilet: 700g
- Rundvlees: 350g

Groenten:

- Spinazie: 700g
- Broccoli: 700g
- Paprika: 350g

Granen:

- Haverhout: 350g

Noten en zaden:

- Notenmix: 200g

Kruiden & specerijen:

- Zout, peper
- Knoflookpoeder
- Paprikapoeder

VOEDINGSPLAN

Boodschappen lijst

Module 1 + extra snacks module 2

Zuivel:

- Griekse yoghurt: 1600g
- Fruit:
- Blauwe bessen: 350g
- Bananen of appels: 7 stuks

Zaden:

- Chiazaad: 49g

Eieren:

- 14 eieren

Vlees:

- Kipfilet: 700g
- Rundvlees: 350g

Groenten:

- Spinazie: 700g
- Broccoli: 700g
- Paprika: 350g

Granen:

- Havermout: 350g

Tussendoortjes:

- Eiwitrepen of shakes: 7 stuks

Noten en zaden:

- Notenmix: 200g

Eiwitsupplementen:

- Eiwitpoeder: 200g

Kruiden & specerijen:

- Zout, peper
- Knoflookpoeder
- Paprikapoeder

VOEDINGSPLAN

Boodschappen lijst

Module 1 + extra snacks module 2&3 (2x 200 kcal. Extra)

Zuivel:

- Griekse yoghurt: 1400g
- Kwark: 400g
- Magere kaas: 200g

Fruit:

- Blauwe bessen: 350g
- Bananen: 7 stuks
- Appels: 14 stuks

Zaden:

- Chiazaad: 49g
- Lijnzaad: 100g

Eieren:

- Eieren: 21 stuks

Vlees en Vis:

- Kipfilet: 800g
- Rundvlees: 400g
- Tonijn uit blik: 400g

Groenten:

- Spinazie: 800g
- Broccoli: 800g
- Paprika: 400g
- Wortelen: 400g

Granen:

- Havermout: 400g
- Volkorenbrood: 1 heel brood

Noten en zaden:

- Notenmix: 250g
- Pindakaas: 200g

Kruiden & specerijen:

- Zout, peper
- Knoflookpoeder
- Paprikapoeder

VOEDINGSPLAN

Boodschappen lijst

Module 1 + extra snacks module 3 (400 kcal. per snack)

Zuivel

- Griekse yoghurt: 1L
- Kwark: 500g
- Kaas: 200g

Groenten en Fruit:

- Spinazie: 400g
- Broccoli: 2 stronken
- Bananen: 7 stuks
- Appels: 7 stuks
- Avocado: 3 stuks

Vlees en Vis:

- Kipfilet: 1kg
- Zalmfilet: 400g
- Rundergehakt: 500g

Granen en Zaden:

- Havermout: 500g
- Volkorenbrood: 1 heel brood
- Chiazaad: 100g

Noten en Oliën:

- Amandelen: 200g
- Pindakaas: 1 pot
- Olijfolie: 500ml
- Gedroogd fruit: 200g
- Cashewnoten: 200g

Snacks:

- Eiwitrepn: 7 stuks
- Pure chocolade: 100g
- Rijstwafels: 1 pak

Overig:

- Koffie: 1 pak
- Kruiden (zoutvrij): naar smaak
- Calorievrije cooking spray: 1 fles

VOEDINGSPLAN

Product vervangers

Hier is een lijst met producten die je misschien niet lust, niet mag of niet wil eten en een alternatief ervoor.

Zuivel:

- Griekse yoghurt > Kokosyoghurt/ Sojayoghurt
- Kwark > Sojakwark/ Hüttenkäse
- Magere kaas > Vegan kaas/ Geitenkaas

Fruit:

- Blauwe bessen > Aardbeien/ Frambozen
- Bananen > Peren/ Mango
- Appels > Sinaasappels/ Nectarines

Zaden:

- Chiazaad > Hennepzaad/ Pompoenpitten
- Lijnzaad > Zonnebloempitten/ Sesamzaad

Eieren:

- Eieren > Tofu scramble/ Kikkererwtenmeel (voor omelet)

Vlees en Vis:

- Kipfilet > Kipervanger/ Seitan
- Rundvlees > Tempeh/ Vegetarisch gehakt
- Tonijn uit blik > Vegan tonijn/ Kikkererwten

Groenten:

- Spinazie > Boerenkool/ Rucola
- Broccoli > Bloemkool/ Spruitjes
- Paprika > Tomaat/ Courgette
- Wortelen > Zoete aardappel/ Pastinaak

Granen:

- Havermout > Quinoa/ Gierst
- Volkorenbrood > Rijstwafels/ Maïscrackers

Noten en zaden:

- Notenmix > Zadenmix/ Gedroogd fruit
- Pindakaas > Amandelboter/ Zonnebloempittenboter

Kruiden & specerijen:

- Zout > Himalayazout/ Zeewier
- Peper > Cayennepeper/ Chilivlokken
- Knoflookpoeder > Uienpoeder/ Gemberpoeder
- Paprikapoeder > Komijn/ Kurkuma