

# Terug naar je ideale gewicht

Op een gezonde manier



Ben je ook helemaal klaar met die extra kilo's? En wil je gewoon weer lekker en strakker in je vel zitten? Dan kunnen wij je blij maken met het feit dat onze unieke formule jou gaat helpen met het bereiken van je doelen.

Kijk uit voor diëten die beloven dat 5 kilo afvallen in 1 week mogelijk is! Wil je succesvol 5 kilo afvallen in 4 weken? Dat is ineens super haalbaar. Vind hier een eerlijk en snel advies over de mogelijkheden voor jou. Start met het weekmenu, ga sporten, bewegen en vul aan met hoogwaardige voedingssupplementen zoals de Premium Quality Fatburners, Whey Proteïne, Multivitamine en Omega 3 van van Veghel Sports Nutrition. En zie je lichaam in een korte tijd veranderen. *Succes, you got this!*

## Ons advies in 3 stappen

Je keuze is gemaakt; je wilt afvallen, een slanker en een strakker lichaam krijgen. Supergoed! Jij bent een actienemer en kiest ervoor om aan je gezondheid te werken. Wil je hier succesvol in zijn? **NATUURLIJK** wil je dat! *Okay, let's go..*

Volg de 3 stappen en behaal resultaten met deze unieke methode:

### Stap 1: Voorkom stress met een realistisch doel

Een veel voorkomende fout is een onrealistisch doel, zoals 5 kilo afvallen in 1 week. Als dat niet lukt, heb je (voor de zoveelste keer) gefaald. Grote kans dat je de hoop opgeeft en weer terug bij af bent. Maak je doel haalbaar en concreet. Bijvoorbeeld: "5 kilo afvallen in 4 weken, door middel van een gebalanceerd programma". Dit zorgt voor minder tegenslagen en dus meer kans op succes!

### Stel een haalbaar doel op

Hoeveel kilo wil je afvallen en hoe lang wil je daarover doen? Houd daarbij in gedachten dat je maximaal 1,5-2 kilo vet per week kan verliezen. Bijvoorbeeld:

- Niet haalbaar: 10 kilo afvallen in 2 weken.
- Wel haalbaar: 10 kilo afvallen in 8 weken.

## Stap 2: Eet volgens de van Veghel Sports Nutrition methode

Gezond en vooral ontzettend lekker en gevarieerd eten. Alle recepten zijn gebaseerd op de richtlijnen hieronder in de afbeelding.



Geen slechte suiker



Wel langzame koolhydraten



Geen verzadigde vetten



Meer onverzadigde vetten



Niet alleen dierlijke eiwitten



Meer plantaardige eiwitten



Voldoende  
vitamines en mineralen



Minder zout



Zo min mogelijk  
verspilling



Vermijd toxische stoffen,  
eet biologisch



Meer vezels



Goedkopere  
boodschappen



### Stap 3: Word nog fitter en gezonder door voldoende beweging

Voor een optimale gezondheid raden we aan om voldoende te bewegen. Sporten- en bewegen brengt vele positieve gezondheidseffecten, breng dus beweging in je dag!

Een aantal beweegrichtlijnen die wij jullie adviseren zijn:

- 2,5-3 uur per week matig intensief bewegen
- 2-3x per week spier- en botversterkende activiteiten
- 10.000 stappen per dag



## Voeding: gezonde voeding voor een goed gevoel

Eigenlijk weet iedereen dat gezond eten belangrijk is. Gezonde voeding zorgt ervoor dat je lichaam goed functioneert. Daarlangs krijg je door gezonde voeding meer energie, is de kans op het krijgen van ziektes kleiner en helpt het ook nog eens om een slanker en een strakker lichaam te krijgen. Wat wil je nog meer?

### Langzaam en aandachtig eten (Mindfull eten)

Om ervoor te zorgen dat de voedingsstoffen uit je voeding goed worden verteerd en opgenomen, is het van belang om langzaam en aandachtig te eten.

Mindfull eten zegt iets over HOE je eet, in plaats van WAT je eet.

Voordat je met je maaltijd begint even pauzeren, ademhalen en dankbaar zijn voor je maaltijd geeft je niet alleen een fijn gevoel, maar zorgt er ook voor dat je vertering alvast op gang komt.

Mindfull eten → beter verteren → beter voedingsstoffen opnemen = meer energie

Mindfull eten heeft nog twee grote voordelen

- Als je langzaam eet, geef je het lichaam de tijd om een signaal naar de hersenen te sturen dat je vol zit.
- Als je aandachtig eet, geniet je van elke hap die je neemt, waardoor je je meer voldaan voelt wanneer je eten op is.

Een aantal tips om aandachtig en langzaam te eten

- Eet aan tafel, dus niet op de bank of in de auto
- Eet zonder afleiding van je telefoon, de tv of je laptop
- Zorg ervoor dat je je eten goed kauwt, ook dit helpt bij de vertering en opname
- Leg tijdens het eten af en toe je bestek neer en neem rustig de tijd voor je maaltijd
- Probeer met al je zintuigen te eten. Probeer goed te ruiken hoe het ruikt, te kijken hoe het eruitziet en probeer alle verschillende smaken goed te proeven.

### Een gezond weekmenu: 7 voorbeeld dagen

*Disclaimer: het is onmogelijk om dagmenu's te maken die voor iedereen te gebruiken zijn. De voedingsbehoefte verschilt namelijk ENORM per individu. Wij gaan daarom hieronder uit van een 'gemiddeld persoon'. Eet dus gerust wat meer of minder als dat bij jouw lichaam past. Mensen met overgewicht zullen waarschijnlijk afvallen met deze hoeveelheden.*

*Wij willen je ook vragen om het niet klakkeloos over te nemen, maar lekker te variëren. Wissel gerust het ontbijt van verschillende dagen om, kies voor ander soorten broodbeleg of voor andere avondmaaltijden. Je kunt bijvoorbeeld ook het tussendoortje van 's ochtends bewaren voor in de middag! Zie deze voorbeeldmenu's als leidraad, niet als gouden regel.*

**Drinken:** we laten dranken voor het gemak even weg. Zorg ervoor dat je ongeveer 2-3 liter per dag drinkt. Kies bij voorkeur voor thee, water, spa rood of spa bruisend. Natuurlijk kun je een paar koppen (liefst zwarte) koffie toevoegen. Ook is het geen probleem om een paar glazen Zero frisdranken, suikervrije limonade of Crystal Clear toe te voegen (Wij zeggen: maximaal 2 per dag).

## Dag 1 – ‘Goede start van de week’

- **Ontbijt:** 350ml magere kwark of kokos yoghurt met 1 banaan en 30g Granola (Of andere gezonde ontbijtgranen).
- **Snack:** Eén appel, groot glas water en een kop koffie of thee.
- **Lunch:** Pannenkoekjes van 160ml eiwit (kant en klaar te koop, of eieren scheiden), 100ml magere melk of amandelmelk en 30g havermost. Maak fijn met een staafmixer en laat even staan. Bak er dan 3 pannenkoekjes van. Beleg met met 1 theelepel pindakaas en appelstroop.
- **Snack:** 2 rijstwapels met rijkelijk hüttenkäse en kruiden.
- **Avondmaaltijd:** Twee wraps uit de oven. Rijkelijk gevuld met kip en roerbakgroenten. Eroverheen een beetje kaas en sweet chilisaus.

## Dag 2 – ‘Ik ben gemotiveerd’

- **Ontbijt:** Brintapap van 350ml soja of amandelmelk met Brinta naar smaak. Doe hier een stuk fruit naar keuze door, of een klein handje rozijntjes.
  - **Snack:** 2 mandarijntjes.
  - **Lunch:** Twee wraps met bonen en ½ avocado met peper.
  - **Snack:** Twee volkoren cracker met humus en een flinke hand snoeptomaatjes.
- Avondmaaltijd:** Gezonde gado gado met ei en pindasaus.

### Recept gado gado:

50g zilvervliesrijst  
100g diepvriessperziebonen  
1 rode paprika  
100g Taugé  
1 stuk komkommer  
2 eieren

### Recept voor de pindasaus:

15g pindakaas  
25 ml melk, eventueel kun je ook sojamelk of water nemen  
2 theelepels sojasaus  
½ theelepel sambal. Van zowel de ketjap als sojasaus kun je de hoeveelheid naar smaak aanpassen

## Dag 3 – ‘Ik ga ervoor’

- **Ontbijt:** Omelet van 3 eieren met een flinke hand champignons en 2 flinke handen spinazie (voeg verse kruiden, peper en zout toe naar smaak).
- **Snack:** 1 banaan
- **Lunch:** 3-4 voedzame crackers (haver en zaden crackers van Sigdal) beleggen met voedzaam beleg, denk hierbij aan notenpasta met aardbeien, of kipfilet met avocado, komkommer en tomaat.
- **Snack:** 1 appel.
- **Avondmaaltijd:** Chili Sin Carne.

### Recept Chili Sin Carne:

1 ui  
1 rode paprika  
1 teentje knoflook  
Klein blikje kidneybonen  
Klein blikje zwarte bonen  
Klein blikje mais  
½ blik tomatenblokjes  
Beetje komijnpoeder, kaneel, paprikapoeder, peper en zout  
½ avocado

## Dag 4 – ‘Het gaat mij lukken’

- **Ontbijt:** Een ontbijt smoothie van 150ml soja of amandelmelk, 250ml magere kwark, 200g diepvries fruit en 15g havermout of Brinta.
- **Tussendoor:** Eén rijstwafel beleggen met pindakaas.
- **Lunch:** Een salade met tonijn, gemixte sla, tomaat en komkommer.
- **Tussendoor:** Een Proteïne Shake van, van Veghel Sports Nutrition: één maatschep Whey Proteïne met 200 ml magere melk of amandelmelk.
- **Avondmaaltijd:** Couscous met gerookte kip en ananas.

### Recept Couscous met gerookte kip en ananas:

200g gerookte kip (kant en klaar in de koeling te vinden)  
100g ananas in blokjes  
125g peultjes  
1 rode paprika  
1 ui  
50g couscous (onbereid gewogen)  
2 eetlepels sweet chilisaus  
½ eetlepel kerriepoeder

## Dag 5 – ‘Ik heb een doel en ga ervoor’

- **Ontbijt:** 350ml magere kwark met 1 stuk fruit naar keuze en 20g noten of geroosterde pompoenpitten.
- **Tussendoor:** ½ avocado met peper.
- **Lunch:** Omelet van 3 eieren met 2 flinke handen spinazie en tomaat.
- **Tussendoor:** 2 mandarijntjes.
- **Avondmaaltijd:** Curry met kip en groenten.
- **Recept Curry met kip en groenten:**  
200g kipfilet  
50g ongekookte zilvervliesrijst  
1 rode ui  
1 teentje knoflook  
150g spinazie  
Handje cherrytomaten  
2 zongedroogde tomaten  
100-150 ml kokosmelk

## Dag 6 – ‘Niemand houdt mij tegen’

- **Ontbijt:** Een zoete omelet met banaan.  
**Recept zoete omelet met banaan:**  
1 banaan  
3 eieren  
Kaneel  
125g magere kwark  
1 eetlepel kokoschips of geraspte kokos  
Nog wat extra kaneel voor de topping
- **Tussendoor:** Een groot glas water en een kop koffie of thee.
- **Lunch:** Eén bruine pistolet, rijkelijk beleggen met kipfilet, 1 plakje 30+ kaas en rauwkost.
- **Tussendoor:** Eén appel.
- **Avondmaaltijd:** 3 kipdrumsticks met 250g groenten naar keuze en zoete aardappel frietjes.

## Dag 7 – ‘IK BEN TROTS OP MEZELF!’

- **Ontbijt:** 35g havermout met 350ml soja of amandelmelk een appel (gesneden in stukjes), kaneel en een paar amandelen.
- **Tussendoor:** Een flink stuk komkommer.
- **Lunch:** 2 sneden volkorenbrood, één snee met humus en één snee met pindakaas.
- **Tussendoor:** Twee rijstwafels, één rijstwafel met avocado en één rijstwafel met appelstroop.
- **Avondmaaltijd:** Een Quinoa salade met cashewnoten en linzen.  
**Recept Quinoa salade met cashewnoten en linzen:**  
50g Quinoa  
125g linzen  
½ appel  
30g cashewnoten  
2 flinke handen spinazie  
100g komkommer  
50g plantaardige magere kwark  
Citroensap naar smaak  
Eventueel peper en zout als je dat lekker vindt

## Maaltijdplanning in enkele simpele stappen: wat zijn de voordelen?

Hoe bepaal jij wat je de komende tijd gaat eten? Sommige mensen bedenken het op de dag zelf en gaan elke dag naar de supermarkt. Anderen hakken tijdens het boodschappen doen pas de knoop door en weer andere plannen hun avondmaaltijden vooruit. En dat laatste is best slim. Want het maken van een weekmenu heeft veel meer voordelen dan je nu misschien denkt. Wij delen ze hieronder met je.

1. Met een maaltijdplanning bespaar je tijd.
2. Je bespaart geld.
3. Het zorgt voor minder stress.
4. Je eet gevarieerder en gezonder.
5. Door gebruik te maken van een maaltijdplanning verspil je minder eten.

Met deze handige maaltijden planner plan je je maaltijden voor de hele week in. Zo wordt gezond en gevarieerd eten gemakkelijker én leuker!

### Wekelijkse maaltijden planner

<p><b>Maandag</b></p> <p>Ontbijt:</p> <p>Lunch:</p> <p>Diner:</p>	<p><b>Boodschappenlijst</b></p>
<p><b>Dinsdag</b></p> <p>Ontbijt:</p> <p>Lunch:</p> <p>Diner:</p>	
<p><b>Woensdag</b></p> <p>Ontbijt:</p> <p>Lunch:</p> <p>Diner:</p>	
	<p><b>Snacks:</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**SVAN T VEGHEL**  
Sports Training  
Sports Nutrition

### Wekelijkse maaltijden planner

<p><b>Donderdag</b></p> <p>Ontbijt:</p> <p>Lunch:</p> <p>Diner:</p>	<p><b>Boodschappenlijst</b></p>
<p><b>Vrijdag</b></p> <p>Ontbijt:</p> <p>Lunch:</p> <p>Diner:</p>	
<p><b>Zaterdag</b></p> <p>Ontbijt:</p> <p>Lunch:</p> <p>Diner:</p>	
	<p><b>Snacks:</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**SVAN T VEGHEL**  
Sports Training  
Sports Nutrition