

NLPT.

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT



Advies dinsdag 17 maart tot en met maandag 23 maart
Coach: Dennis, E-mail: nunspeetpt@gmail.com

NAAM: 0 0, BASIS EASY
ADRES: 0 0, 0 0

Extra info bij deze week

-

Ontbijt:

2	sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2	portie(s)	Halvarine
2	portie(s)	Filet americain
2	stuks	Kiwi
1	glas	Water

Tussendoor 1:

	20 gram	Rozijnen
2	stuks	Rijstwafel
1	glas	Water

Lunch:

1	sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2	sneetje(s)	Cracker tarwe/volkoren/sesam
3	portie(s)	Halvarine
2	plakje(s)	Kipfilet, vleesbeleg
1	plakje(s)	Mager vleesbeleg naar keuze
2	stuks	Gekookt/gebakken/scrambled ei
1	glas	Water

Tussendoor 2:

	250 ml	Magere melk
	100 gram	Rauwkost naar keuze
1	glas	Water

Diner:

		Aardappelpuree
	1 eetlepel	Bak- en braadvet vloeibaar
	125 gram	Kalkoenfilet
	150 gram	Rode kool blik/glas
1	glas	Water

Tussendoor 3:

	50 gram	Radijsjes
2	x	Cracotte met groentespread
1	glas	Water

Bereidingswijzes/tips vandaag:

Aardappelpuree

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Stamp ze samen met de halfvolle melk tot een puree. Voeg naar smaak wat nootmuskaat en peper toe.

Ingrediënten

120 gram	Aardappelen	scheutje	Halfvolle melk
snuffje	Nootmuskaat	naar smaak	Peper, zwarte/witte

Kalkoenfilet

Bak, braad of grill naar keuze met eventueel een beetje bak- en braadvet en voeg naar smaak kruiden toe.

Ingrediënten

1 eetlepel	Bak- en braadvet vloeibaar	125 gram	Kalkoen
------------	----------------------------	----------	---------

PRODUCTTIPS

Rozijnen

Gedroogd fruit is een compact tussendoortje en te vervangen door cranberries of goji bessen.

Vers fruit is een goed alternatief, bijvoorbeeld 1 appel, sinaasappel, 'n peer maar 2 mandarijntjes of kiwi's kan ook.

Ontbijt:

Magere kwark met muesli	
1 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
1 portie(s)	Halvarine
Smeerkaas met tomaat	
1 glas	Water

Tussendoor 1:

2 stuks	Kiwi
1 glas	Water

Lunch:

2 sneetje(s)	Cracker tarwe/volkoren/sesam
2 sneetje(s)	Roggebrood
4 portie(s)	Halvarine
2 x	Tomaat
2 portie(s)	Kaas met komkommer
1 glas	Water

Tussendoor 2:

250 ml	Drinkyoghurt, mager
100 gram	Rauwkost naar keuze
2 stuks	Rijstwafel
1 glas	Water

Diner:

Kalkoenschnitzel met zilveruitjes	
1 glas	Water

Tussendoor 3:

375 ml	Magere melk
1 glas	Water

Bereidingswijzes/tips vandaag:

Magere kwark met muesli

Meng muesli naar keuze door de kwark.

Ingrediënten

150 gram	Magere kwark	30 gram	Muesli, naturel/met fruit
----------	--------------	---------	---------------------------

Smeerkaas met tomaat

Leg plakjes tomaat op de smeerkaas.

Ingrediënten

portie	Smeerkaas 20+	in plakjes	Tomaat
--------	---------------	------------	--------

Tomaat

Snijd de tomaat in plakjes.

Ingrediënten

1	Tomaat	naar smaak	Peper, zwarte/witte
---	--------	------------	---------------------

Kaas met komkommer

Snijd 'n stuk komkommer in plakjes en leg op de kaas.

Ingrediënten

plakjes	Komkommer	40 gram	Kaas, 30+
---------	-----------	---------	-----------

Kalkoenschnitzel met zilveruitjes

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en verwarm de kalkoenschnitzel. Voeg de groenten toe en verwarm het geheel in ongeveer 10 minuten. Voeg de crème fraîche toe en laat het geheel inkoken. Kook of pof de aardappelen naar wens. Eet hier een salade van rauwkost bij voor een heerlijke maaltijd.

Ingrediënten

120 gram	Kalkoenschnitzel, ongepaneerd	120 gram	Rode paprika
30 gram	Zilverui zoetzuur	2 eetlepels	Crème fraîche, halfvol
1 eetlepel	Olijfolie, traditioneel	naar smaak	Peper, zwarte/witte
240 gram	Aardappelen		

Ontbijt:

2 stuks	Beschuit, volkoren
2 portie(s)	Halvarine
2 plakje(s)	Kipfilet, vleesbeleg
2 stuks	Gekookt/gebakken/scrambled ei
1 stuks	Kiwi
1 glas	Water

Tussendoor 1:

100 gram	Rauwkost naar keuze
2 stuks	Rijstwafel
1 glas	Water

Lunch:

3 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
3 portie(s)	Halvarine
1 plakje(s)	Mager vleesbeleg naar keuze
2 portie(s)	Smeerkaas 20+
	Gegrilde tomaat
1 glas	Water

Tussendoor 2:

225 ml	Magere melk
1 stuks	Appel
1 glas	Water

Diner:

100 gram	Gekookte aardappelen
1 eetlepel	Bak- en braadvet vloeibaar
100 gram	Groenteburger, vegetarisch
100 gram	Wortelen
	Warme appel met kaneel
1 glas	Water

Tussendoor 3:

2 x	Abrikozen, gedroogd
250 ml	Magere melk
1 glas	Water

Bereidingswijzes/tips vandaag:

Gegrilde tomaat

Snij de tomaat doormidden en besmeer de platte kant met olijfolie en geraspte knoflook. Grill 3 minuten in de grillpan tot het warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak.

Ingrediënten

140 gram	Trostomaat	1/2 of klein teentje	Knoflook, vers
naar smaak	Peper, zwarte/witte	naar smaak	Zout
1 theelepel	Olijfolie, traditioneel		

Wortelen

Tip: Nu in het seizoen, gekleurde wortelen. Kook ze in wat bouillon om de mooie kleur te behouden en voor een lekkere smaak.

Ingrediënten

100 gram	Wortelen
----------	----------

Warme appel met kaneel

Schil de appel, snijd die doormidden en verwijder het klokhuis. Verwarm de appel enkele minuten in een voorverwarde oven of magnetron en bestrooi de warme appel met wat kaneel.

Ingrediënten

1	Appel	vleugje	Kaneel
1 theelepel	Honing		

Ontbijt:	
Kwark-yoghurt met muesli en fruit	
1 stuks	Appel
1 glas	Water

Tussendoor 1:	
1 stuks	Appel
1 glas	Water

Lunch:	
2 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
1 sneetje(s)	Roggebrood
3 portie(s)	Halvarine
2 portie(s)	Smeerkaas 20+
1 x	Tomaat
	Gegrilde tomaat
1 glas	Water

Tussendoor 2:	
250 ml	Drinkyoghurt, mager
100 gram	Rauwkost naar keuze
1 stuks	Kiwi
1 glas	Water

Diner:	
Groentefantasia met rijst	
1 glas	Water

Tussendoor 3:	
150 gram	Komkommer
2 x	Abrikozen, gedroogd
1 stuks	Rijstwafel (met smaakje)
1 glas	Water

Bereidingswijzes/tips vandaag:			
Kwark-yoghurt met muesli en fruit			
Meng de kwark en yoghurt in een kom, voeg muesli toe en fijngesneden stukjes abrikoos. Maak op smaak met het sap van 1 uitgeperste sinaasappel.			
Ingrediënten			
100 gram	Magere kwark	100 ml	Yoghurt, mager
3	Abrikozen gedroogd	50 ml	Sinaasappelsap vers geperst
50 gram	Muesli, naturel/met fruit		
Tomaat			
Snijd de tomaat in plakjes.			
Ingrediënten			
1	Tomaat	naar smaak	Peper, zwarte/witte
Gegrilde tomaat			
Snijd de tomaat doormidden en besmeer de platte kant met olijfolie en geraspte knoflook. Grill 3 minuten in de grillpan tot het warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak.			
Ingrediënten			
140 gram	Trostomaat	1/2 of klein teentje	Knoflook, vers
naar smaak	Peper, zwarte/witte	naar smaak	Zout
1 theelepel	Olijfolie, traditioneel		
Groentefantasia met rijst			
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af. Fruit de prei, in ringen gesneden, en champignons ongeveer 5 minuten in 1 eetlepel olie. Voeg de bouillon toe en laat het groentemengsel afgedekt op zacht vuur koken. Voeg de broccoli en doperwtten de laatste 5 minuten toe. Kook het ei in ongeveer 10 minuten hard en laat het onder koud stromend water schrikken. Snijd de kalkoen in blokjes en kruid met peper. Roerbak de kalkoen in 1 eetlepel olie in ongeveer 7 minuten gaar en blus af met een lepel vocht van het mengsel. Voeg samen en breng op smaak met kruiden naar keuze en peper. Pel het ei en snijd het in plakjes. Schep de rijst in het kommetje, druk de rijst aan en keer het kommetje rijst om op een diep bord. Schik het groentemengsel om de rijst, leg er het eitje bij en garmeer met de bladselderij.			
Ingrediënten			
40 gram	Zilvervliesrijst, ongekookt	1	Ei(eren)
80 gram	Prei	60 gram	Broccoli
40 gram	Champignons	40 gram	Doperwtten, diepvries onbereid
1 eetlepel	Olijfolie, traditioneel	200 ml	Heldere kippenbouillon
naar smaak	Peper, zwarte/witte	60 gram	Kalkoen

Ontbijt:	
2 stuks	Beschuit, volkoren
2 portie(s)	Halvarine
2 plakje(s)	Kipfilet, vleesbeleg
200 ml	Sinaasappelsap
1 glas	Water

Tussendoor 1:	
20 gram	Rozijnen
2 stuks	Rijstwafel
1 glas	Water

Lunch:	
2 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2 sneetje(s)	Cracker tarwe/volkoren/sesam
4 portie(s)	Halvarine
2 portie(s)	Filet americain
2 portie(s)	Smeerkaas met tomaat
	Wortelsalade
1 glas	Water

Tussendoor 2:	
200 ml	Magere melk
1 stuks	Appel
1 glas	Water

Diner:	
	Kalkoen met peultjes en gember
1 glas	Water

Tussendoor 3:	
375 ml	Magere melk
1 glas	Water

Bereidingswijzes/tips vandaag:			
Smeerkaas met tomaat			
Leg plakjes tomaat op de smeerkaas.			
Ingrediënten			
portie	Smeerkaas 20+	in plakjes	Tomaat
Wortelsalade			
Snijd de lente-ui klein. Rasp de wortel. Meng de wortel met rozijnen en stukje bosui. Voeg peper toe naar smaak.			
Ingrediënten			
40 gram	Wortelen	5 gram	Rozijnen
1	Lente-ui	naar smaak	Peper, zwarte/witte
Kalkoen met peultjes en gember			
Snijd de kalkoenfilet in reepjes. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de kalkoenfilet. Haal de stukjes vlees even uit de wok. Roerbak in dezelfde olie de ui, knoflook en de gember. Voeg daarna de prei toe en roerbak het geheel ongeveer 5 minuten. Voeg de peultjes toe voor ongeveer 2 minuten. Als laatste mogen de stukjes kalkoenfilet, sojasaus en de bouillon erbij, laat het geheel even koken.			
Ingrediënten			
2 kleine	Prei	240 gram	Peultjes
1 teentje	Knoflook, vers	mespuntje	Gemberpoeder
1 eetlepel	Olijfolie, traditioneel	3 eetlepels	Heldere kippenbouillon
1 in ringen	Ui rauw	150 gram	Kalkoen
1 eetlepel	Ketjap, zoet		

Ontbijt:	
2 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2 portie(s)	Halvarine
2 plakje(s)	Kipfilet, vleesbeleg
2 stuks	Gekookt/gebakken/scrambled ei
1 glas	Water

Tussendoor 1:	
250 ml	Drinkyoghurt, mager
1 glas	Water

Lunch:	
3 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
3 portie(s)	Halvarine
3 plakje(s)	Mager vleesbeleg naar keuze
	Paprika met balsamico
1 glas	Water

Tussendoor 2:	
250 ml	Magere melk
100 gram	Rauwkost naar keuze
1 stuks	Kiwi
1 glas	Water

Diner:	
	Pofaardappel
1 eetlepel	Bak- en braadvet vloeibaar
125 gram	Runderstoofvlees
150 gram	Oosterse roerbakgroenten
175 ml	Magere yoghurt
1 glas	Water

Tussendoor 3:	
150 gram	Komkommer
2 stuks	Rijstwafel (met smaakje)
1 glas	Water

Bereidingswijzes/tips vandaag:			
Paprika met balsamico			
Snijd de paprika in reepjes en besprenkel met balsamicoazijn.			
Ingrediënten			
150 gram	Rode paprika	1 theelepel	Balsamicoazijn
Pofaardappel			
Borstel de aardappelen met schil schoon onder koud stromend water. Prik de schil in met een vork. Verpak de aardappelen in aluminiumfolie en gaar het pakketje in het midden van de oven op 200 graden gedurende 40 tot 45 minuten. Maak een sausje van de kwark met de fijngeknipte kruiden. Snijd de gare aardappelen aan een zijde open en verdeel de kruidenkwark erover.			
Ingrediënten			
1 stuks	Aardappelen	fijngesneden	Peterselie, vers
naar smaak	Bieslook vers	3 eetlepels	Magere kwark
Runderstoofvlees			
Bak, braad of grill naar keuze met eventueel een beetje bak- en braadvet en voeg naar smaak kruiden toe. Voeg water toe tot het vlees onder staat. Stooft het vlees gaar. Laat het vlees uitlekken.			
Ingrediënten			
125 gram	Runderstoofvlees	naar smaak	Kruiden diverse
Oosterse roerbakgroenten			
Kies 'n voorgesneden roerbakmix of meng bijvoorbeeld champignons, paksoi en taugé.			
Ingrediënten			
150 gram	Roerbakgroenten		

Ontbijt:	
	Magere yoghurt met muesli en banaan
1 stuks	Appel
1 glas	Water

Tussendoor 1:	
2 stuks	Kiwi
1 glas	Water

Lunch:	
2 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2 sneetje(s)	Cracker tarwe/volkoren/sesam
4 portie(s)	Halvarine
2 plakje(s)	Kipfilet, vleesbeleg
2 portie(s)	Smeerkaas met tomaat
100 gram	Radijsjes
1 glas	Water

Tussendoor 2:	
250 ml	Drinkyoghurt, mager
10 gram	Noten
1 glas	Water

Diner:	
	Aardappelpuree
1 eetlepel	Bak- en braadvet vloeibaar
125 gram	Vissticks
	Roergebakken witlof met tijm
1 glas	Water

Tussendoor 3:	
150 gram	Komkommer
1 x	Cracker met halvarine en mager vleesbeleg
1 glas	Water

Bereidingswijzes/tips vandaag:			
Magere yoghurt met muesli en banaan			
Meng de magere yoghurt en muesli in een kom en voeg de in plakjes gesneden banaan toe.			
Ingrediënten			
250 ml	Yoghurt, mager	50 gram	Muesli, naturel/met fruit
1/2	Banaan		
Smeerkaas met tomaat			
Leg plakjes tomaat op de smeerkaas.			
Ingrediënten			
portie	Smeerkaas 20+	in plakjes	Tomaat
Aardappelpuree			
Schil de aardappelen en kook ze gaar. Stamp ze samen met de magere melk tot een puree. Voeg naar smaak wat nootmuskaat en peper toe.			
Ingrediënten			
120 gram	Aardappelen	snuffje	Nootmuskaat
naar smaak	Peper, zwarte/witte	scheutje	Magere melk
Vissticks			
Bak, braad of grill naar keuze met eventueel een beetje olie en voeg naar smaak kruiden toe.			
Ingrediënten			
125 gram	Vissticks		
Roergebakken witlof met tijm			
Maak de witlof schoon en snijd de struikjes in reepjes van een halve cm breed. Verhit olie in een wok of braadpan en roerbak de witlof met tijm in ongeveer 5 minuten beetgaar. Voeg peper en zout naar smaak toe.			
Ingrediënten			
150 gram	Witlof	theelepels	Tijm, gedroogd
naar smaak	Peper, zwarte/witte	naar smaak	Zout



Aardappelen

730gr Aardappelen

Brood

40gr Beschuit volkoren
630gr Brood volkoren
90gr Cracker tarwe/volkoren/sesam
15gr Cracotte volkoren
40gr Rijstwafel met smaakje
65gr Rijstwafel naturel
150gr Roggebrood donker

Eieren

420gr Ei(eren)

Fruit

35gr Abrikozen gedroogd
795gr Appel
50gr Banaan
675gr Kiwi
45gr Rozijnen

Graanproducten en bindmiddelen

130gr Muesli, naturel/met fruit

Groenten

60gr Broccoli
40gr Champignons
40gr Doperwten, diepvries onbereid
500gr Komkommer
10gr Lente-ui
240gr Peultjes
380gr Prei
150gr Radijs
500gr Rauwkost
150gr Rode kool blik/glas
270gr Rode paprika
150gr Roerbakgroenten
630gr Tomaat
280gr Trostomaat
120gr Ui rauw
150gr Wtlof
140gr Wortelen
30gr Zilverui zoetzuur

Kaas

40gr Kaas, 30+
110gr Smeerkaas 20+

Kruiden en specerijen

5gr Bieslook vers
Gemberpoeder
Kaneel
10gr Knoflook, vers
Kruiden diverse
Nootmuskaat
Peper, zwarte/witte
5gr Peterselie, vers
Tijm, gedroogd
Zout

Noten, zaden en snacks

10gr Gemengde noten, ongezoeten

Rijst/Pasta

40gr Zilvervliesrijst, ongekookt

Soepen

250ml Heldere kippenbouillon

Soja- en vegetarische producten

100gr Groenteburger, vegetarisch

Vetten, oliën, dressings & sauzen

Bak- en braadvet vloeibaar
5ml Balsamicoazijn
170gr Halvarine
10ml Ketjap, zoet
40ml Olijfolie, traditioneel

Vis

125gr Vissticks

Vlees en vleeswaren

60gr Filet americain
335gr Kalkoen
120gr Kalkoenschnitzel, ongepaneerd
150gr Kipfilet, beleg
90gr Mager vleesbeleg naar keuze
125gr Runderstoofvlees

Vruchtensappen

200ml Sinaasappelsap ongezoet (pak)

50ml Sinaasappelsap vers geperst

Zoet/hartig broodbeleg

30gr Groentespread
5gr Honing

Zuivel

20gr Creme fraiche, halfvol
1000ml Drinkyoghurt mager
15ml Halfvolle melk
275gr Magere kwark
1940ml Magere melk
525ml Yoghurt, mager

WEEK 3

HET GEHEIM VAN SUCCES
IS NOOIT OPGEVEN

COACH JEZELF – DEEL 2

Je bent op de goede weg. Daar mag je trots op zijn. Het is namelijk nooit een eenvoudige opgave om gedrag te veranderen, om jouw leefstijl aan te passen. Dat je de stap hebt gezet om daaraan te beginnen, is een dappere keuze geweest. Nu is het een kwestie van vasthouden en op de weg blijven die je bent ingeslagen. Maar ook dat is niet altijd even eenvoudig, want er zullen altijd dagen zijn dat het wat minder goed lukt. En er zullen altijd dingen voorvallen waardoor jouw prioriteiten even ergens anders liggen. Op deze momenten is het belangrijk, dat je gefocust blijft op wat je wilt bereiken. Je hebt inmiddels een tijdsplanning en strategie uitgestippeld, zoals het een goede coach betaamt. De volgende taak die er bij jouw nieuwe functie komt kijken, is jezelf motiveren en stimuleren om zo min mogelijk af te wijken van jouw plannen.

POSITIEF DENKEN

Blijf jouw proces altijd van de positieve kant bekijken. Niet terugkijken naar het verleden en denken aan wat je niet meer wilt. Kijk naar de toekomst en wat je wilt bereiken en blijf jezelf er continu aan herinneren dat je er komt, als je maar blijft denken dat het lukt. Je bent jouw eigen coach! Neem je taak serieus en zorg ervoor dat je jezelf een peptalk geeft wanneer je het nodig hebt.

ALS JE DENKT DAT JE HET KUNT, HEB JE GEIJK.

ALS JE DENKT DAT JE HET NIET KUNT, HEB JE OOK GEIJK.

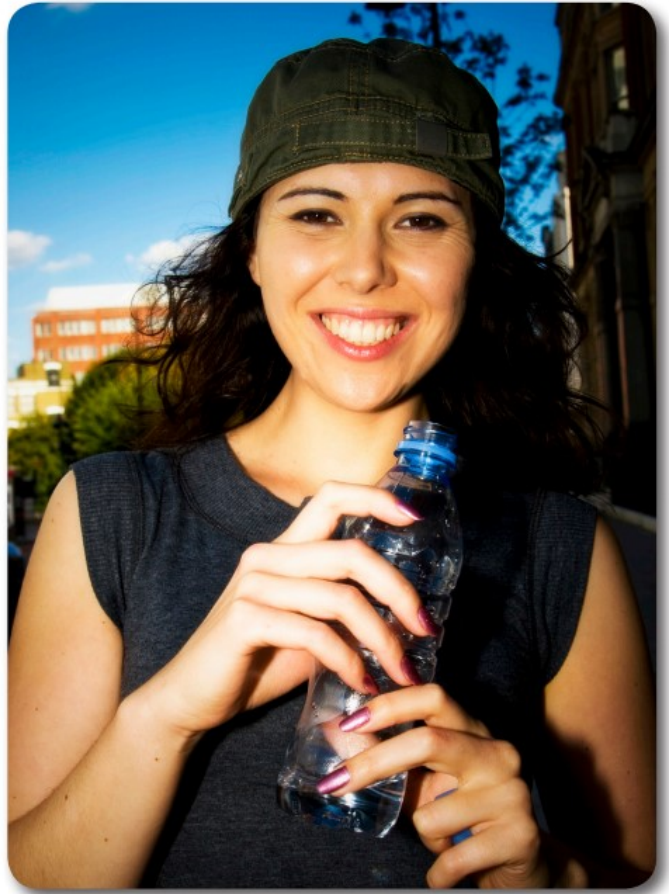
OPDRACHT 5

SCHRIJF EEN PEPTALK VOOR JEZELF

Kies een rustig moment en schrijf een peptalk voor jezelf. Bedenk wat je tegen jezelf wilt zeggen op het moment dat je het even moeilijk vindt, of een moment waarop je even de focus kwijt bent geraakt. Wat wil je op zo'n moment horen en wat kan jou op zo'n moment motiveren zodat je de draad weer oppakt? Houd deze peptalk bij de hand voor moeilijke momenten.

JE BEWUSTZIJN STUREN

Als je controle hebt over wat je denkt, heb je ook controle over wat je doet. Vaak sluipen oude gewoontes er echter weer in zonder dat je er erg in hebt. Je staat er dan niet eens bij stil waarom je een bepaalde keuze maakt, het gaat gewoon vanzelf. Pas later denk je bij jezelf: "Waarom heb ik dat gedaan?" Als dit jou overkomt, hoef je daar niet raar van op te kijken. Het is menselijk. Iets wat je al jarenlang op een bepaalde manier doet, krijg je niet zomaar uit je systeem. Daarvoor is een mens te standvastig. Het is echter absoluut mogelijk om oud gedrag te vervangen door nieuw gedrag. Voor jou is het belangrijk om momenten waarop je 'oud gedrag' vertoont te herkennen en ervoor te zorgen dat jouw doelstellingen en de focus op jouw nieuwe leefstijl steeds ergens boven aan de oppervlakte drijven in je bewustzijn. Een coach herinnert zijn team er regelmatig aan waarvoor ze het allemaal doen, dat ga jij ook voor jezelf doen!



OPDRACHT 6 TOP 5 VAN GEDACHTEN

Maak van jouw gezondheid een onderwerp waarover je bewust nadenkt. Bedenk hoe kwaliteit van leven er voor jou uit moet zien, hoe je jouw leven graag zou willen leiden en hoe je jezelf wilt voelen. Maak een top 5 van gedachten waaraan je regelmatig wilt denken. Belangrijke zaken waar je regelmatig even bij stil wilt staan om ze niet uit het oog te verliezen. Hang dit lijstje op een plek waar je ze regelmatig ziet, zodat je jezelf steeds kunt blijven herinneren aan wat jij belangrijk vindt.

1

2

3

4

5