

VOEDINGSSCHEMA

DAMES

Ontbijt

Optie 1:

250 gram magere Skyr, 100 gram blauwe bessen/granaat appel/gemend diepvries fruit en 60 gram havermout/muesli/granola zonder toegevoegde suikers

Optie 2: (havermout muffin) 60 gram havermout, 1 ei, 30 gram blauwe bessen, 2 tl-bakpoeder

Optie 3:

3/4 volkoren crackers of boterhammen (volkoren) met beleg:

- 100 gram mager rund, vis of gevogelte
- 2 eitjes
- Pindakaas (100%), 30+ kaas, hüttenkäse, appelstroop (100%)

Optie 4: (shake of smoothie) 40 gram whey eiwit, 60 gram havermout, 70 gram gemengd diepvries of vers fruit.

Tussendoortje:

Optie 1:

2/3 Volkoren crackers met beleg:

- 100 gram mager rund, vis of gevogelte
- 2 eitjes
- Pindakaas (100%), 30+ kaas, hüttenkäse, appelstroop (100%), aardbeien

Optie 2:

1 Groene appel of 100 gram meloen of mango en 50 gram noten (ongebrand en ongezoeten)

Optie 3: 250 ml yoghurt of Skyr met 1 stuk fruit

Lunch:

Optie 1: 300 gram magere kwark, 50 gram granola en 1 stuk fruit (15 ml honing)

Optie 2: 1 Volkoren wrap, 150 gram gerookte zalm, 100 gram komkommer en 1 handje sla of rauwkost

Optie 3:

2/3 sneetjes brood(volkoren) met beleg:

- 100 gram mager rund, vis of gevogelte
- 2 eitjes
- Pindakaas (100%), 30+ kaas, hüttenkäse, appelstroop (100%)

Optie 4:

150 gram kip/garnalen of mager rund, 200 gram wokgroente en 50 gram rijst (ongekookt gewicht)

Optie 5:

50 gram ongekookt quinoa, 1 koolrabi, 200 gram gemengde sla, 15 gram cashewnoten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel citroensap, 1 tl agave siroop en mosterd en 1 of 2 eetlepels granaatappelpitjes

Tussendoor:

Optie 1: 200 ml yoghurt/Skyr en 1 stuk fruit

Optie 2: 3 rijstwafels met 6 plakjes kipfilet, kalkoenfilet, rookvlees, rosbief of eitje

Optie 3: 100 gram tonijn met 100 gram rauwkost en rode ui

Optie 4: 40 gram ongebrande en ongezouten noten en 1 peer of ander zacht fruit

Avondeten:

Optie 1: 150 gram zalm/tonijn of witvis naar keuze, 250 gram groene groente naar keuze en 50 gram zilvervliesrijst/basmati

Optie 2: 150 gram kipfilet of mager rund, 250 gram bloemkool/broccoli/spinazie of spruitjes en 100 gram zoete aardappel

Optie 3: 200 gram roerbakgroenten, 60 gram volkorenpasta/ volkorenwrap en 150 gram zalm/kip (met kruiden bijv ongezouten Jonnie de Boer kruidenlijn)

Optie 4: 40 a 50 gram zilvervliesrijst of basmati rijst, 100 gram pompoen, 100 gram thaise wokgroenten, 100 a 150 gram kipfiletblokjes, 1 pakje kokosmelk en 1 pakje fairtrade gele curry kruidenpasta

Avondsnack:

Opties:

- 250 gram magere kwark 70 gram rood fruit
- 2/3 rijstwafels met mager beleg
- Gekookt of gebakken eitje (olijfolie)
- Handje walnoten (35 gram)
- Caseïne shake (1 schepje van 25 gram mengen met 250 ml water)

GOEDE VOEDINGSTOFFEN

Koolhydraten • Rijstproducten zoals zilvervliesrijst en volkorenrijst • Volkoren pasta • Zoete aardappel • Tarwe producten zoals volkorenbrood, pasta, crackers of spelt • Bonen, erwten en linzen • Boekweitproducten • Haverproducten zoals havermout, Haver crackers en havervlokken • Maisproducten Koolhydraten voorzien het lichaam van energie.	Eiwitten • Eieren • Tofu • Soja • Vlees zoals kip, kalkoen en roodvlees • Vis zoals zalm, tonijn, makreel en Witvis • Whey • Zuivelproducten zoals kwark, • Magere yoghurt en Griekse yoghurt 0% • Peulvruchten zoals bonen, linzen en erwten • Noten en zaden Eiwitten zijn bouwstoffen
Vezels • Groenten • Fruit • Peulvruchten • Volkorenproducten • Quinoa • Noten Voedingsvezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Ze dragen bij aan een verzadigd gevoel na het eten.	Vetten • Olijven • Pindakaas (puur) • Olien zoals kokosolie en visolie • Vis zoals zalm, tonijn en makreel • Avocado • Noten en zaden Let op: goede vetten heb je nodig maar zijn wel calorierijk!
DOWNLOAD DE FOOD VIRTUA GYM APP OM JE VOEDING BIJ TE HOUDEN TIJDENS DE VITALCHALLENGE!	Peulvruchten • Erwten • Sojabonen • Zwarte bonen • Linzen • Kikkererwten