



# **BOOST JE ENERGIE**

## **recepten fase 3**



# INHOUD



---

## 03

VOORWOORD EN  
BERICHT VAN JULIA

---

## 04

LEES HOE FASE 3  
WERKT EN WAT JE EET

---

## 06

FASE 3 WEEK 1  
VOEDINGSSCHEMA

---

## 10

FASE 3 WEEK 2  
VOEDINGSSCHEMA

---

## 14

FASE 3 WEEK 3  
VOEDINGSSCHEMA

---

## 18

FASE 3 WEEK 4  
VOEDINGSSCHEMA

---

## 22

FASE 3 RECEPTEN

# DIT IS ZO KNAP! EEN VREUGDE SPRONG VOOR JOUW RESULTS

## Trots op jou!

Je bent intussen zo'n twee maanden onderweg en ik hoop dat je progressie hebt behaald. Je hebt persoonlijke doelen gesteld of misschien durfde je er alleen nog maar over te dromen.

Feit is, je lifestyle is vandaag anders dan toen je aan het begin van het programma stond. Soms vergeten we waar we vandaan komen, terwijl dankbaar zijn voor wat je nu al hebt bereikt ook heel belangrijk is. Elke dag opnoemen waar je dankbaar voor bent, maakt je een gelukkiger mens.

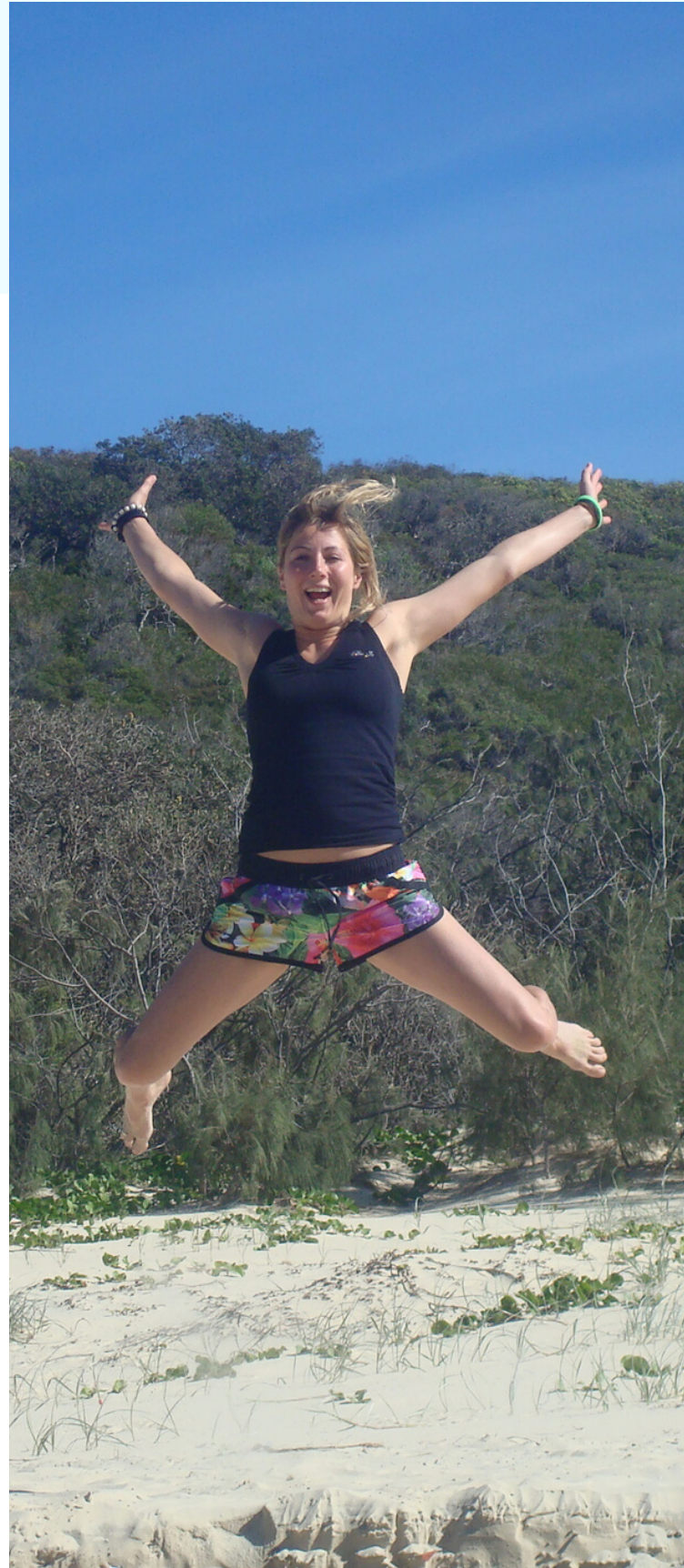
Deze fase is een bijzondere, waar je misschien voor je gevoel in fase 2 stabiliseerde, zorgt fase 3 ervoor dat je spiermassa zichtbaar wordt en je nog iets dieper de vetverbranding ingaat.

Geniet van de komende vier weken, het ritme in het schema is eenvoudig, week 1 & 3 zijn gelijk en week 2 & 4 ook. Veel succes en laat me weten hoe het met je gaat, ik ben in ieder geval super trots op jou en op je resultaten!

*Julia*

**JULIA WIEGMAN**

**OPRICHTER HAPPY HAPPY  
JULIET EN BOOST JE ENERGIE**





## OVER DE COMBINATIES VAN FASE 3

LEES HIER HOE HET WERKT

Als je in korte tijd zichtbare resultaten wilt, is het fase 3 voedingsplan de beste oplossing voor vetverlies en meer spiermassa. Wanneer je het goed volgt, dan zal de eerste week bestaan uit het verminderen van je onnodige watergewicht en vervelende gifstoffen in je lichaam. Elke dag gedurende vier weken zal je ofwel trainen ofwel herstellen van een training. Dat betekent dat een zorgvuldige balans van de macro's (voedingsstoffen welke je eet), waarbij een snelle koolhydraat een slimme manier is.

Fase 3 is voor vetverlies en opbouw van spiermassa.

*"Zo help je je lichaam om  
lichaamsvet te  
verbranden."*

Wist je dat het niet eten van koolhydraten na je trainen, je je lichaam helpt om je lichaamsvet als brandstof te gebruiken? Het helpt je lichaam ook om calorieën te verbranden in een relatief hoog tempo na je trainingssessie.

# LUISTER NAAR JE LICHAAM

NB je zou tenminste 1200 calorieën per dag moeten eten voor een optimaal resultaat. Het kan een dag of 2 duren om je aan te passen aan deze manier van eten, je voelt je uiteindelijk zeker elke dag energiever, voller en lichter!

Dit maaltijdplan bevat ongeveer 1500-1600 calorieën. Als je meer calorieën nodig heeft, kun je je eigen portiegrootte vergroten. Als je minder calorieën wilt, kun je 4-5 maaltijden gebruiken in plaats van de aanbevolen 6. Luister naar je lichaam. Naarmate je je calorie-inname verlaagt, begin je vet te verbranden en worden de resultaten snel zichtbaar.

Kom uit je comfort zone en ga meer bewegen. Ik zal eerlijk met je zijn, er komt niets geweldigs als je in je comfort zone blijft. Dus het is tijd om jezelf uit te dagen. Houd je van fietsen? Maak er tijd voor.

Bewegen is goed voor je en in combinatie met het plan voor fase 3 bereik je echt snel resultaat. Eten vanuit gewoontes is het meest moeilijk te veranderen, kijk naar jouw eigen gewoontes. Veel van onze voedsel inname komt van wanneer je gewend bent om puur genot te eten, uit verveling, voor de lol. Jezelf losmaken van die gewoontes (koekje bij de koffie, een kaasje bij een glas wijn) is het meest moeilijk, niet de voedselkeuze of hongergevoel want met dit voeding schema zit je deze 4 weken goed.



## VOEDINGSSCHEMA WEEK 1 (1 VAN 2)

### Ontbijt

Kies 1 van deze 2 opties

#### *Optie 1 Zoet*

1/2 kopje havermout + 1/2 banaan + 1 gekookt ei (als je wilt afvallen, zonder het eigeel)/ of 1 eetlepel veganistisch eiwitpoeder

#### *Optie 2 Hartig*

3x eiwit + 1x compleet ei + 1 kopje spinazie/ rucola/ salade + 1/2 kopje groentes zoals wortel/ tomaat/ paprika/ champignons + 1 plakje volkoren brood/ roggebrood/ quinoa of lijnzaad cracker (recept)

### Tussendoortje (ochtend)

Kies 1 van deze 2 combinaties

#### *Optie 1:*

2/3 kopje kipfilet/ vis (wit)/ sardientjes/ 1 kopje kikkererwten curry

#### *Optie 2:*

2 kopje kikkererwten curry

En voeg onderstaande toe aan elke optie (1 of 2):

1 kopje asperges/ broccoli/ spinazie/ courgette/ gemixte groene salade/ magische detox soep (zie recept)

### Lunch

Kies 1 van deze 3 combinaties

#### *Optie 1:*

1 blikje tonijn (in water, geen olie) + 1/2 kopje cassave/ pompoen/ zoete aardappel + 2 eetlepels salsa + 1 kopje gemixte groene salade als rucola, basilicum, pepermunt en sla

#### *Optie 2:*

1 kopje gegrilde of gebakken tofu/ tempeh/ seitan + 1/2 kopje rode rijst + 10-12 walnoten (ongezouten) + 1 kopje gemixte groene salade zoals rucola, als rucola, basilicum, pepermunt, sla

#### *Optie 3:*

1 1/2 kopje kidney bonen/ zwarte bonen/ kikkererwten ++ 1/2 kopje quinoa + 1/2 avocado in plakjes of 2 eetlepels guacamole + 1 kopje gemixte groene salade zoals rucola, als rucola, basilicum, pepermunt en elke soort sla

### Tussendoortje (middag)

Kies 1 van deze 3 opties

#### *Optie 1:*

1 scoop eiwitpoeder met amandelmelk of water

#### *Optie 2:*

1 kopje komkommer/ wortel/ bleekselderij +2 eetlepels humus

#### *Optie 3:*

1 hele appel + 1 eetlepel amandel- of notenpasta (evt pindakaas)

## VOEDINGSSCHEMA WEEK 1 (2 VAN 2)

### Diner

Kies 1 van deze 3 combinaties

#### *Optie 1:*

2 kopjes gemixte groene groentes of  
salade of broccoli soep

+

1 ½ kopje gegrilde kip/ kalkoen/ witte  
vis/ gamba's

#### *Optie 2:*

1 magere hamburger (125 gram) of  
ossenhaas rundvlees (200 gram)

+

1 ½ kopje kleurrijke gewokte/  
gebakken groentes zoals:  
wortelen/ paprika/ courgette/  
aubergine/ broccoli

#### *Optie 3:*

1 ½ kopje kikkererwten of 2 kopjes  
kikkererwten curry

+

1 kopje met een mix van paprika/  
champignons/ wortelen

+ verse kruiden zoals peterselie

+ paar druppels citroensap

### Tussendoortje (avond)

*Deze gerechten zijn optioneel, luister  
naar je lichaam, alleen als het nodig  
is en anders sla je deze over...*

#### *Optie 1:*

½ kopje kwark +kaneel

#### *Optie 2:*

½ kopje magere yoghurt of kokos  
yoghurt + kaneel

#### *Optie 3:*

1 scoop eiwitpoeder met water

# **BOODSCHAPPEN LIJSTJE WEEK 1**



# NOTITIES

## VOEDINGSSCHEMA WEEK 2 (1 VAN 2)

### Ontbijt

Kies 1 van deze 2 opties

#### *Optie 1 Zoet*

1/2 kopje havermout gekookt in water of magere melk + snuf kaneel/ kurkuma of verse vanille poeder

#### *Optie 2 Hartig*

6x eiwit omelet + verse kruiden zoals bieslook + peper/ zout

#### *Optie 3 Shake*

Veganistische eiwit shake

### Tussendoortje (ochtend)

Kies 1 van deze 2 opties

#### *Optie 1:*

3/4 kopje magere yoghurt  
+ 1 banaan in plakjes

#### *Optie 2:*

1% vet Griekse / Soya / Kokos yoghurt  
+ 1 banaan in plakjes

### Lunch

Kies 1 van deze 2 combinaties

#### *Optie 1:*

1 + 2/3 kopje gekookte kip/ kalkoen/  
witte vis/ sardientjes

of

1 kopje Tofu/ Tempeh/ Seitan/ Groene  
erwten/ Bonen/ Kikkererwten/  
Edamame/ Split erwten/ Erwten

+ 1 kopje gemixte groene salade als  
rucola, basilicum, pepermint en elke  
soort sla

#### *Optie 2:*

1/2 kopje Zoete aardappel/ bataat/  
pompoen

+ 1 kopje Broccoli/ Asperge/ Spinazie/  
Courgette/ Spruitjes/ Groene bladeren/  
Broccoli soep

### Tussendoortje (middag)

Kies 1 van deze 2 combinaties

#### *Optie 1 voor de niet-sporter:*

Fruit: appel/ sinaasappel/ fruit van het  
seizoen

#### *Optie 2 voor de actieve sporter:*

1 Eiwit shake op basis van water (let er  
goed op dat je shake zonder suikers is)

Let op: handig als je je shake neemt  
na je workout.

## VOEDINGSSCHEMA WEEK 2 (2 VAN 2)

### Diner

Stel je eigen buddha bowl samen

*Kies eerst je favoriete portie*

*eiwitten:*

1 + 2/3 kopje Zalm/ Tonijn/ Gamba's/  
Garnalen/ Witte vis/ Kip/ Rundvlees/  
Ham/ Kalkoen

of

1 kopje Tofu/ Tempeh/ Groene  
erwten/ Kikkererwten/ Edamame/  
Split erwten/ Erwten

*Kies je koolhydraten en groene*

*basis:*

1/4 kopje gekookte Bruine rijst/ Rode  
Rijst/ Wilde Rijst/ Quinoa

+ 1 kopje Broccoli/ Asperges/  
Spinazie/ Courgette/ Spruitjes/  
Groene bladeren zoals rucola,  
basilicum, pepermint of elke soort  
sla

### Tussendoortje (avond)

*Deze gerechten zijn optioneel, luister  
naar je lichaam, alleen als het nodig  
is en anders sla je deze over...*

*Optie 1:*

1/2 Kopje kwark + kaneel

*Optie 2:*

1 Kopje veganistische yoghurt (soja of  
kokos)

*Optie 3:*

Veganistische eiwit shake

*Optie 4:*

1/4 kopje Amandelen

*Optie 5:*

2 eetlepels Pindakaas

*Optie 6:*

10 Walnoten

# **BOODSCHAPPEN LIJSTJE WEEK 2**

# NOTITIES

## VOEDINGSSCHEMA WEEK 3 (1 VAN 2)

### Ontbijt

Kies 1 van deze 2 opties

#### *Optie 1 Zoet*

1/2 kopje havermout + 1/2 banaan + 1 gekookt ei (als je wilt afvallen, zonder het eigeel)/ of 1 eetlepel veganistisch eiwitpoeder

#### *Optie 2 Hartig*

3x eiwit + 1x compleet ei + 1 kopje spinazie/ rucola/ salade + 1/2 kopje groentes zoals wortel/ tomaat/ paprika/ champignons + 1 plakje volkoren brood/ roggebrood/ quinoa of lijnzaad cracker (recept)

### Tussendoortje (ochtend)

Kies 1 van deze 2 combinaties

#### *Optie 1:*

2/3 kopje kipfilet/ vis (wit)/ sardientjes/ 1 kopje kikkererwten curry

#### *Optie 2:*

2 kopje kikkererwten curry

En voeg onderstaande toe aan elke optie (1 of 2):

1 kopje asperges/ broccoli/ spinazie/ courgette/ gemixte groene salade/ magische detox soep (zie recept)

### Lunch

Kies 1 van deze 3 combinaties

#### *Optie 1:*

1 blikje tonijn (in water, geen olie) + 1/2 kopje pompoen/ zoete aardappel/ + 2 eetlepels salsa + 1 kopje gemixte groene salade als rucola, basilicum, pepermunt en sla

#### *Optie 2:*

1 kopje gegrilde of gebakken tofu/ tempeh/ seitan+ 1/2 kopje rode rijst + 10-12 walnoten (ongezouten) + 1 kopje gemixte groene salade zoals rucola, als rucola, basilicum, pepermunt, sla

#### *Optie 3:*

1 1/2 kopje kidney bonen/ zwarte bonen/ kikkererwten ++ 1/2 kopje quinoa + 1/2 avocado in plakjes of 2 eetlepels guacamole + 1 kopje gemixte groene salade zoals rucola, als rucola, basilicum, pepermunt en elke soort sla

### Tussendoortje (middag)

Kies 1 van deze 3 opties

#### *Optie 1:*

1 scoop eiwitpoeder met amandelmelk of water

#### *Optie 2:*

1 kopje komkommer/ wortel/ bleekselderij +2 eetlepels humus

#### *Optie 3:*

1 hele appel + 1 eetlepel amandel- of notenpasta (evt pindakaas)

## VOEDINGSSCHEMA WEEK 3 (2 VAN 2)

### Diner

Kies 1 van deze 3 combinaties

#### *Optie 1:*

2 kopjes gemixte groene groentes of  
salade of broccoli soep

+

1 ½ kopje gegrilde kip/ kalkoen/ witte  
vis/ gamba's

#### *Optie 2:*

1 magere hamburger (125 gram) of  
ossenhaas rundvlees (200 gram)

+

1 ½ kopje kleurrijke gewokte/  
gebakken groentes zoals:  
wortelen/ paprika/ courgette/  
aubergine/ broccoli

#### *Optie 3:*

1 ½ kopje kikkererwten of 2 kopjes  
kikkererwten curry

+

1 kopje met een mix van paprika/  
champignons/ wortelen

+ verse kruiden zoals peterselie

+ paar druppels citroensap

### Tussendoortje (avond)

*Deze gerechten zijn optioneel, luister  
naar je lichaam, alleen als het nodig  
is en anders sla je deze over...*

#### *Optie 1:*

½ kopje kwark +kaneel

#### *Optie 2:*

½ kopje magere yoghurt of kokos  
yoghurt + kaneel

#### *Optie 3:*

1 scoop eiwitpoeder met water

# **BOODSCHAPPEN LIJSTJE WEEK 3**



# NOTITIES

## VOEDINGSSCHEMA WEEK 4 (1 VAN 2)

### Ontbijt

Kies 1 van deze 2 opties

#### *Optie 1 Zoet*

1/2 kopje havermout gekookt in water of magere melk + snuf kaneel/ kurkuma of verse vanille poeder

#### *Optie 2 Hartig*

6x eiwit omelet + verse kruiden zoals bieslook + peper/ zout

#### *Optie 3 Shake*

Veganistische eiwit shake

### Tussendoortje (ochtend)

Kies 1 van deze 2 opties

#### *Optie 1:*

3/4 kopje magere yoghurt  
+ 1 banaan in plakjes

#### *Optie 2:*

1% vet Griekse / Soya / Kokos yoghurt  
+ 1 banaan in plakjes

### Lunch

Kies 1 van deze 2 combinaties

#### *Optie 1:*

1 + 2/3 kopje gekookte kip/ kalkoen/  
witte vis/ sardientjes  
of

1 kopje Tofu/ Tempeh/ Seitan/ Groene  
erwten/ Bonen/ Kikkererwten/  
Edamame/ Split erwten/ Erwten

+ 1 kopje gemixte groene salade als  
rucola, basilicum, pepermint en elke  
soort sla

#### *Optie 2:*

1/2 kopje Zoete aardappel/ bataat/  
pompoen  
+ 1 kopje Broccoli/ Asperge/ Spinazie/  
Courgette/ Spruitjes/ Groene bladeren/  
Broccoli soep

### Tussendoortje (middag)

Kies 1 van deze 2 combinaties

#### *Optie 1 voor de niet-sporter:*

Fruit: appel/ sinaasappel/ fruit van het  
seizoen

#### *Optie 2 voor de actieve sporter:*

1 Eiwit shake op basis van water (let er  
goed op dat je shake zonder suikers is)

Let op: handig als je je shake neemt  
na je workout.

## VOEDINGSSCHEMA WEEK 4 (2 VAN 2)

### Diner

Stel je eigen buddha bowl samen

*Kies eerst je favoriete portie*

*eiwitten:*

1 + 2/3 kopje Zalm/ Tonijn/ Gamba's/  
Garnalen/ Witte vis/ Kip/ Rundvlees/  
Ham/ Kalkoen

of

1 kopje Tofu/ Tempeh/ Groene  
erwten/ Kikkererwten/ Edamame/  
Split erwten/ Erwten

*Kies je koolhydraten en groene*

*basis:*

1/4 kopje gekookte Bruine rijst/ Rode  
Rijst/ Wilde Rijst/ Quinoa

+ 1 kopje Broccoli/ Asperges/  
Spinazie/ Courgette/ Spruitjes/  
Groene bladeren zoals rucola,  
basilicum, pepermint of elke soort  
sla

### Tussendoortje (avond)

*Deze gerechten zijn optioneel, luister  
naar je lichaam, alleen als het nodig  
is en anders sla je deze over...*

*Optie 1:*

1/2 Kopje kwark + kaneel

*Optie 2:*

1 Kopje veganistische yoghurt (soja of  
kokos)

*Optie 3:*

Veganistische eiwit shake

*Optie 4:*

1/4 kopje Amandelen

*Optie 5:*

2 eetlepels Pindakaas

*Optie 6:*

10 Walnoten

# **BOODSCHAPPEN LIJSTJE WEEK 4**

# NOTITIES

## DRESSING SALSA

# RECEPT

### Salsa dressing

*Portie: 5-6 porties*

#### Ingrediënten

2 grote tomaten (in stukjes)  
1 rode ui (in stukjes)  
1 teentje knoflook (fijngehakt)  
vers gesneden koriander (de hoeveelheid verschilt per persoon en hangt af van jouw persoonlijke voorkeur)  
1 theelepel zout  
1 theelepel limoensap

optioneel:

1-2 Jalapeno pepers als je van pittig houdt!

Bereiden (5-10 minuten)

Doe alle ingrediënten in een blender of keukenmixer, mix een minuut (of twee) en klaar is kees.

Bewaar in de koelkast in een afsluitbaar (liefst glazen) schaalpje.

Binnen 3 dagen consumeren.

## DRESSING GUACAMOLE



# RECEPT

## Guacamole

*Portie: 5-6 porties*

### Ingrediënten

1 avocado (rijpe)  
 ½ limoen (geperst, of als alternatief  
 citroensap)  
 1 teentje geperste knoflook  
 1-2 scheuten tabasco (of als alternatief chili  
 saus zonder suiker)  
 1/4 theelepel zout

### optioneel:

1/4 gesnipperde rode ui (alternatief een  
 bosui of andere ui)

Bereiden (5-10 minuten)

Verhit de olie in een grote pan op een laag  
 vuur en voeg de stukjes knoflook en ui toe.

Snijd de avocado in de lengte en verwijder de  
 pit. Gebruik een lepel, schep het vlees eruit en  
 stop het in een middelgrote kom.

Sprenkel het geheel met limoensap. Pureer  
 avocado met een vork of een staafmixer. Roer  
 het zout erdoor en pers de knoflook. Voeg  
 tabasco en gesnipperde ui stukjes aan toe en  
 breng de kruiden op smaak.

Bewaar in de koelkast in een afsluitbaar (liefst  
 glazen) schaalpje.

Binnen 3 dagen consumeren.

**DRESSING  
HUMUS****RECEPT****Humus dressing**

*Portie: 5 porties*

**Ingrediënten**

250 gram kikkererwten (voorgeweekt of ingeblikt)  
2 eetlepels tahini  
1 teentje knoflook  
3 hele limoenen (vers geperst)  
4 eetlepels olijfolie  
3 eetlepels water  
snuf zeezout en peper

**Bereiden (12 minuten)**

Kook de kikkererwten kort. Spoel ze af met koud water en laat de kikkererwten afkoelen. Meng vervolgens de kikkererwten met water en knoflook in de blender of keukenmachine en mix tot een smeuïge pasta zonder klonten. Voeg de tahini, limoensap, olijfolie en zeezout toe. Mix opnieuw.

Voeg een extra topping toe bij het serveren: peterselie, paprika, komijn en/ of olijfolie.

De humus wordt lekker romig en lobbig door de kikkererwten eerst te koken (ongekookt is ook mogelijk).

Bewaar in de koelkast in een afsluitbaar (liefst glazen) schaaltje.

Binnen 3 dagen consumeren.



## KIKKERERWTEN CURRY

# RECEPT

### Kikkererwten curry

*Portie: circa 8 porties*

#### Ingrediënten

2-4 grote uien (fijn gesneden)  
 8 teentjes knoflook (fijngemaakt)  
 2 eetlepels olijfolie  
 2 eetlepels chilli peper poeder (optioneel om meer toe te voegen)  
 2 eetlepels paprika poeder  
 2 eetlepels kurkuma poeder  
 2 eetlepels komijn poeder  
 2 eetlepels koriander poeder  
 2 eetlepels cardamom poeder  
 1 kilo tomaten (blikjes bijvoorbeeld 4x 250 gram)  
 4 eetlepels tomaten pasta  
 1 kilo kikkererwten (gekookt en uitgelekt)

Bereiden (45-60 minuten)

Verhit de olie in een grote pan op een laag vuur en voeg de stukjes knoflook en ui toe.

Roer vaak in de pan, laat het 5 minuten koken, voeg dan de specerijen toe en kook nog eens 2 minuten.

Voeg de blikjes tomaten en de tomatenpuree toe en laat nog 5 minuten koken voordat je de kikkererwten in de mix doet.

Plaats de deksel op de pan en laat het 45-60 minuten sudderen.

Voeg 2 theelepels masala kruiden toe (optioneel) in de curry en serveer met verse koriander of peterselie.

Vries de porties in als je deze later in de week wilt gebruiken. In week 1 en 3 staat dit gerecht op het menu.

## LIJNZAAD CRACKER

# RECEPT

### Lijnzaad cracker

*Portie: circa 6-8 porties*

#### Ingrediënten

- ½ kopje pompoenpitten
- 1 kopje lijnzaad (heel)
- ½ kopje sesamzaad
- 1 kopje water
- 1 snuf zout en peper

Bereiden (45-60 minuten)

Mix alle ingrediënten samen in een schaal. Laat de mix staan en rusten voor ongeveer een kwartier. Bereid de oven voor en zorg voor bakpapier op een oven bakplaat. Verspreid de mix over de bakplaat zo dun mogelijk. Je kunt zelf nog wat kruiden sprenkelen als oregano of chili. Bak de zaden crackers in 1 uur af in de oven op 170C graden.

Maak de crackers vooraf, en bewaar de resterende crackers in een afgesloten bakje. Om de crackers iets steviger te krijgen, kun je ze het beste voorzichtig rollen met een deegroller (voordat ze de oven ingaan).

Weinig tijd? EkoPlaza heeft lijnzaadcrackers van het merk BioBites in het schap met zeewier en rozemarijn kruiden.

Kies altijd voor pure lijnzaadcrackers en lees het etiket, helaas voegt de fabrikant vaak gist (= suiker) toe...



## DINER BROCCOLI SOEP

# RECEPT

### Broccoli soep

*Portie: 2 porties*

#### Ingrediënten

4 kopjes broccoli (gehakt)  
2 kopjes spinazie  
1 teentje knoflook (fijngemaakt)  
snuf zeezout  
1 eetlepel koriander of peterselie

#### Bereiden (35 minuten)

Voeg in een grote pan op middelhoog vuur de broccoli en een beetje water toe (voldoende om te bedekken en te koken). Kook tot de broccoli zacht is en voeg de spinazie toe. Kook nog 5 minuten. Voeg daarna alles uit de pan in de blender of keukenmachine met een snuf zeezout tot de massa zacht en crème achtig is. Serveer en garneer met verse kruiden.

Bewaar in de koelkast in een afsluitbaar (liefst glazen) schaalpje.

Binnen 3 dagen consumeren.

## DINER MAGISCHE DETOX SOEP

# RECEPT

### Magische detox soep

*Portie: 8 porties*

#### Ingrediënten

500 gram groene paprika  
1 kilo wortel  
1 kilo kool  
6 uien  
5 teentjes knoflook  
2 blikjes tomatenpasta (klein blikje)  
1 tot 2 liter water  
1 eetlepel oregano (vers of gedroogd)  
1 eetlepel rozemarijn (gedroogd; bij verse rozemarijn een aantal takjes)  
snuf zout en peper

Bereiden (20 minuten)

Snijd de paprika, wortel,, uien en knoflook in kleine stukjes. Snijd de kool in grove stukken.

Fruit in een pan de uien samen aan in een theelepel olijfolie of kokosolie, voeg na een paar minuten de knoflook toe, laat even doorsudder en voeg daarna de groene paprika, wortelen, kool, zout en peper en water toe. Voeg de kruiden en tomatenpasta toe. Water in de pan naar behoefte om 15 minuten de groentes te kunnen koken. Als alle groentes in de pan gekookt zijn, zet alles op laag vuur. Meng alles door elkaar in de pan.

Bewaar in de koeling  
(of vriezer) in een afsluitbaar bewaarbakje.

**POST WORKOUT  
EIWIT  
SHAKE**

# RECEPT

**Eiwit shake**

*Portie: 1 portie*

**Ingrediënten**

1 + 1/2 scoop eiwit poeder (vanille, banaan, cappuccino, er zijn veel lekkere smaken)  
Magere melk, kokosnoot water of water

Bereiden (5 minuten)

Meng de eiwitpoeder en de vloeistof met elkaar. Lees de instructies op de eiwitpoeder verpakking. Schud net zolang totdat je een gladde massa krijgt.

**Tip**

Een eiwit shake is het beste te consumeren na een workout sessie. Plan je maaltijden handig en verstandig.

Een eiwit shake is snel, vullend en zorgt voor spierontwikkeling en herstel na een workout.



# **BOOST JE ENERGIE**

## **recepten fase 3**