

Hi Killerbody! Dit voedingsschema is voor twee weken. Elke twee weken komt er een nieuw voedingsschema online. De eerste twee voedingsschema's kun je op Grazia.nl vinden, daarna gaan we verder op www.mykillerbodymotivation.com.

Dit is een dieetplan om af te vallen, de bedoeling is om minder te eten dan je verbrandt en je daardoor gaat afvallen. Door dit dieet krijg je minder eiwitten binnen, maar je wil geen spiermassa verliezen, hiervoor heb ik elke dag een Vegan Proteïne shake voorgeschreven. Als je dit niet lust, kun je ook kiezen voor de Caseïne of Whey Proteïne shakes. Ik heb de kortingscode 'GRAZIA' aangemaakt, zodat je deze producten met 10% korting op www.MKBMshop.com kunt bestellen.

Daarnaast komen in het voedingsschema de proteïne pannenkoeken voor. Deze kant-en-klare mix kun je eventueel ook op www.MKBMshop.com bestellen, maar je kunt hem ook zelf maken volgens het Killerbody Dieet recept. Dit recept heb ik toegevoegd.

Zorg dat je altijd je lunch voor de volgende dag voorbereid zodat je die kant en klaar mee kunt nemen naar je werk. Heel veel succes en laat me via de #MKBM en #fitmetfaya weten hoe het gaat.

Als er in een recept kip, vis of vegaburger staat, is het altijd één van de drie die je zelf mag kiezen. De volgende richtlijnen zijn van toepassing:

- Het gewicht van vlees of vervanging voor vlees is altijd 100 gram
- Het gewicht voor groenten is altijd 150 gram
- Het gewicht van pasta, rijst en aardappelen is altijd 100 gram gekookt gewogen

Maandag

Ontbijt: 30 gram havermout aanmaken met 200 ml amandelmelk, zacht koken en even af laten koelen voordat je het op eet

Snack: 1 banaan

Lunch: 1 volkoren wrap met 100 gram gerookte kip of vis, 1 tomaat en 4 plakjes komkommer

Snack: Groene appel met kaneel

Diner: 100 gram kip, witvis of vegaburger met 150 gram snijbonen en een handje veldsla aanmaken met basalmico

Snack: Vegan proteïne shake (kortingscode voor www.MKBMshop.com: GRAZIA)

Dinsdag

Ontbijt: 200 gram magere kwark met 1 kiwi

Snack: Groene appel met kaneel

Lunch: Kip met pesto en pasta (zie recept)

Snack: Kiwi

Diner: Groente omelet met 2 eieren, 1 eiwit en 150 gram spinazie

Snack: Vegan proteïne shake (kortingscode voor www.MKBMshop.com: GRAZIA)

Woensdag

Ontbijt: 2 geroosterde volkoren boterhammen met kipfilet, hüttenkäse en 2 plakjes komkommer

Snack: Vegan proteïne shake (kortingscode voor www.MKBMshop.com: GRAZIA)

Lunch: Bonensalade (zie recept)

Snack: Groene appel met kaneel

Diner: 100 gram witvis, kip of vegaburger met 200 gram broccoli en 100 gram gekookte rijst roerbakken

Snack: Handje studentenhaver

Donderdag

Ontbijt: 2 proteïne pannenkoeken

Snack: Groene appel met kaneel

Lunch: Twee volkoren boterhammen met pindakaas

Snack: ½ komkommer met een snufje zout

Diner: Courgette spaghetti (zie recept)

Snack: Vegan proteïne shake (kortingscode voor www.MKBMshop.com: GRAZIA)

Vrijdag

Ontbijt: Proteïne smoothie: 1 schepje Vegan Proteïne, 2 blokjes bevroren spinazie, handje bevroren rood fruit en een stukje bevroren avocado

Snack: 1 gekookt ei en een ½ komkommer met een snufje zout

Lunch: 4 lichtgewicht crackers met rookvlees of kip en hüttenkäse

Snack: Groene appel met kaneel

Diner: Tartaar gehaktballetjes met rijst en spruitjes in tomatensaus (zie recept)

Zaterdag

Ontbijt: 200 gram magere kwark

Snack: Mueslibol met pindakaas

Lunch: Tonijnsalade

Snack: Groene appel met kaneel

Diner: Zoete aardappel patatjes, sla met balsamico dressing, 200 gram groenten naar keuze en 100 gram kip, witvis, of vegaburger

Zondag

Ontbijt: 2 proteïne pannenkoeken

Snack : 200 gram magere kwark

Lunch : Naar eigen keuze

Snack: ½ komkommer

Diner: Tomaat, basilicum en mozzarella salade

Snack : Vegan proteïne shake (kortingscode voor www.MKBMshop.com: GRAZIA)

Recept kip pasta pesto

Benodigdheden:

100 gram gekookte pasta

½ teentje knoflook

1 ui

100 gram kipfilet

1 ½ eetlepel groene pesto

½ eetlepel olijfolie

1. Snijd de ui in stukjes en pers de knoflook
2. Zet een pan met water op en kook de pasta
3. Vet de koekenpan in met olijfolie
4. Bak de ui en knoflook zachtjes
5. Snijd ondertussen de kip in stukjes en bak deze goudbruin
6. Voeg de pesto hieraan toe en roer de gekookte pasta hier doorheen

Recept tartaar gehaktballetjes met rijst en spruitjes in tomatensaus

Benodigdheden:

100 gram tartaar

Snufje zout

Snufje peper

1 ui

1 grote tomaat

½ knoflook

1 blikje tomatenpuree

Boter om te pan in te vetten

150 gram spruitjes

1. Snijd de ui in kleine stukjes
2. Voeg een snufje zout, peper en de uitjes bij de tartaar en rol hier balletjes van
3. Vet de pan in met boter
4. Bak de balletjes gaar
5. Voeg de knoflook, ui en de tomaat hieraan toe en bak deze ongeveer 2 minuutjes mee
6. Voeg de spruitjes toe en bak deze 3 minuten mee
7. Voeg de tomatenpuree en 150 ml water toe
8. Laat dit even op staan en voeg peper en zout toe om het gerecht op smaak te brengen

Recept pikant bonenstoofpotje

Benodigdheden:

2 eetlepels olijfolie
1 middelgrote rode ui, in ringen
3 teentjes knoflook, geperst
½ pot geroosterde piquillopepers, uitgelekt
400 gram cannellini bonen uit blik
400 gram zwarte bonen uit blik
½ theelepel gedroogde rode chilivlokken
1 eetlepel fijngehakte verse oregano of marjolein
120 ml groentebouillon
1 eetlepel tomatenpuree
125 gram bladspinazie
2 theelepels limoensap
Snufje zwarte peper
Snufje zout

1. Verhit de olijfolie in de pan
2. Bak de ui ongeveer 3 minuten op middelhoog vuur
3. Voeg de knoflook toe en bak deze 2 minuten mee
4. Voeg de piquillopepers, bonen, chilivlokken, oregano of marjolein, bouillon en tomatenpuree toe en kook het geheel ongeveer 5 minuten
5. Roer de spinazie erdoor en laat hem 2 minuten slinken
6. Roer de limoensap door het gerecht en voeg peper en zout naar smaak toe

Recept Proteïne pannenkoeken

Benodigdheden:

3 eieren
30 gram havermout
½ banaan
1 schep vanille proteïne
1 theelepel kokosolie

1. Verwijder het eigeel van twee eieren
2. Mix het eiwit samen met het hele ei in een kommetje
3. Voeg de havermout, de halve banaan en de proteïne toe
4. Kluts alles goed door elkaar en bak het in de kokosolie als een pannenkoek

Recept Courgette Spaghetti & Cream Cheese

Benodigdheden voor 2 personen:

1 courgette

1 rode ui

1 teentje knoflook

200 gram gerookte kip

1 bosui

1 pakje cream cheese light (Philadelphia light)

Snufje peper

Snufje zout

1. Gebruik een spirooli (raspmachine) om spaghetti van je courgette te maken of schaaf met een kaasschaaf dunne plakken van de courgette
2. Fruit de rode ui en knoflook in een pan
3. Voeg de gerookte kip en bosui toe en laat even meebakken
4. Voeg de cream cheese toe en roer rustig door
5. Breng op smaak met peper en zout
6. Bak in een andere pan de courgettespaghetti kort aan
7. Serveer de courgette spaghetti met de creamcheesesaus

Recept Tonijnsalade

Benodigdheden voor 2 personen:

Een handje cherrytomaatjes

Een handje radijsjes

½ komkommer

150 gram sla naar keuze

100 gram gekookte sperzieboontjes

10-15 zwarte olijven

1 blikje tonijn

Snufje peper

Snufje zout

1. Snijd de tomaat, radijs en komkommer klein en meng deze met de sla
2. Garneer de boontjes en olijven
3. Voeg de tonijn toe en maak op smaak met peper en zout