KVV

KRACHTTRAINING VOOR VRO

KVV EDITIE 5 - JULI 2019 € 5,95

➡ Inclusief trainingsschema & weekmenu

ENERGIE

TIPS
BRENG JE ENERGIE IN BALANS

Alles over LIQUID ENERGY

Evelien

WIL WERELDKAMPIOEN WORDEN

Zin en onzin van calorieën tellen

ENERGIEK DOOR VOEDING

VMB 8 718868 582928 00519 >

“

THE SECRET OF CHANGE: FOCUS ALL OF YOUR ENERGY NOT ON FIGHTING THE OLD, BUT ON BUILDING THE NEW

SOCRATES

”

WEEKMENU

Elke editie deelt een vrouwelijke krachtsporter haar weekmenu om jou te inspireren. Wat eet zij op een dag? Waarom eet ze juist dit? Dit keer stelt Jojanneke zich voor en laat ze zien wat zij in een week heeft gegeten!

Krachttraining, *burn*-trainingen en hardlopen wissel ik af en ik probeer hierbij telkens mijn grenzen op te zoeken en te verleggen. Hoewel ik intensief train, ervaar ik iedere training als ontspanning en een goede uitlaatklep naast en afwisseling van al het denkwerk overdag :)

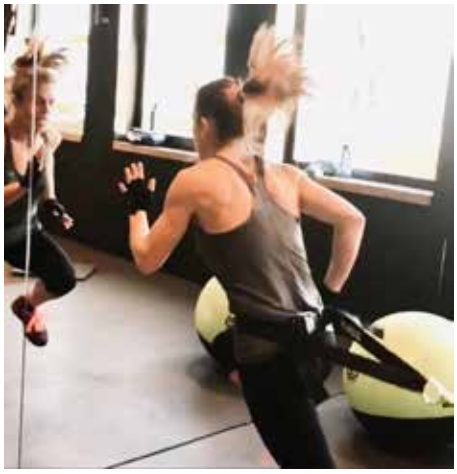
Focus op techniek

Ik geniet echt enorm van iedere training. Ik ben wel iemand die de dingen die ze doet ook graag goed doet, dat geldt ook voor de techniek van work-outs en oefeningen. Heel goed en fijn om daar af en toe bewust bij stil te staan, want met een goed uitgevoerde oefening bereik je natuurlijk veel meer in de zin van kracht-opbouw en verklein je bovendien de kans op blessures.

Bewust eten

Ik eet bewust, maar heb me tegelijkertijd nooit verdiept in calorieën of macro's. En als je over het algemeen gezond eet, is er in mijn ogen niets mis met af en toe genieten van koekjes, drop of chocola of een heerlijk zelfgebakken creatie. In verband met een allergie eet ik glutenvrij. Zolang ik zelf mijn eten bereid gaat dat prima, maar buiten de deur eten is soms best een uitdaging. Zodra mijn maaltijd op is, verheug ik me alweer op de volgende. Vaak lig ik 's avonds laat of 's ochtends als ik wakker word nieuwe lekkere combinaties te bedenken.

> "Zodra mijn maaltijd op is, verheug ik me alweer op de volgende."



Voor dit artikel hield ik een eetdagboekje bij, inclusief alle macro's en calorieën. Dit heeft me veel inzicht gegeven en me nog bewuster gemaakt van wat ik eet. Het precies afwegen van al mijn eten is niet iets wat ik wil blijven doen. Het op gevoel eten, aanvoelen wat je lichaam wanneer nodig heeft, werkt voor mij goed.

Food app

Voor het bijhouden van mijn voedingsdagboek heb ik de app Food gebruikt. Deze app is heel eenvoudig in gebruik en geeft veel informatie. De app Food kan ik bovendien koppelen aan de app van mijn sportschool, waardoor ik training en voeding kan combineren in één overzicht en eventueel de bij de training verbrande calorieën kan opnemen in de dagoverzichten.

Het goed voor mezelf zorgen, waar sporten en goede voeding voor mij een belangrijk onderdeel van zijn, helpt me mijn drukke leven te leven en het optimale uit mezelf te halen. ➔

Jojanneke Hobert

Hallo! Ik ben Jojanneke. Ik woon samen met mijn man en twee puberdochters in een klein dorp in Noord-Brabant. In het dagelijks leven werk ik als beleidsmedewerker strategie en control bij Breda University of Applied Sciences. Naast mijn fulltime baan sport ik graag en ben ik gemiddeld vijf keer per week actief in de sportschool of in het bos. Ook hou ik erg van lekker en gezond eten en bedenk ik graag nieuwe creaties en combinaties. Ik geloof dat goede voeding mijn lichaam en mijn geest veel brengt.

jojanneke123

Jojannekes sportdagen:

Dinsdag avond:	Woensdag-avond:	Donderdag-middag:	Zaterdag-ochtend:	Zondag-ochtend:
Kracht-training (kracht)	Insane training cardio	PT training kracht / uithoudings-vermogen	PT training kracht	Interval-training hardlopen / kracht

Wil je meer recepten uit dit weekmenu bekijken en meer tips van Jojanneke lezen?

Check het op ons blog: www.bit.ly/recepten-jojanneke

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
Ontbijt	Ontbijtcake van rode bietjes, havermout en noten Smoothie van spinazie en limoen	Magere kwark met boerenkool, havermout en granaatappelpitjes	Rijstepap met rabarber en 1/2 scoop bosbessen proteïnepoeder Smoothie van boerenkool en peer
Snack		200 gr Wortels	Handje rozijnen
Lunch	Grote salade van spinazie, kikkererwten, courgette, bleek-selderij en kiwi	Glutenvrije crackers sesam - zeezout met een gekookt eitje en avocado + een bakje hüttenkäse	Verse bloemkoolsoep met groene asperges, geitenkaas en pompoenpitjes
Snack	2 Zonnatura rijstwafels pure chocola	Sinaasappel Kiwi	Handje walnoten
Diner	Maaltijdsalade van een restje risotto met doperwtjes, prei, knoflook, bleekselderij, sinaasappel en hüttenkäse	Zoete aardappel frietjes met broccoli, tomaat, komkommer en een vega champignonburger	Linzen met italiaanse groentemix, broccoli en rundergehakt Pre-workout: banaan
Snack	Magere kwark met peer	Fysker proteïneshake, aangemaakt met water Perzik-passie kwarkje	Magere kwark met sinaasappel
Kcal & macro's	1642 Kcal 190 gr koohydraten 92 gr eiwitten 38 gr vetten	1700 Kcal 190 gr koohydraten 130 gr eiwitten 43 gr vetten	1463 Kcal 146 gr koohydraten 91 gr eiwitten 52 gr vetten

Recept: Ontbijtcake met bietjes, havermout en noten

Voor drie porties van twee dikke plakken: Snijd 1 banaan, 1 kleine appel en 150 gekookte bietjes klein en voeg 100 ml ongezoete amandelmelk of havermelk en 2 eieren toe. Pureer met een staafmixer of blender. Voeg 100 gr havermout, 40 gr boekweitmeel, ½ zakje bakpoeder, ½ zakje vanillesuiker, 1 el kaneel en een snuf zout toe. Goed mengen. Roer 100 gr grofgehakte noten (walnoten, pompoenpitten, amandelen) door het beslag. Giet het beslag in een cakevorm en bak in ca. 60 minuten gaar op 180 graden.

TIP Door veel groenten aan je maaltijden toe te voegen, creëer je veel volume, maar relatief weinig calorieën. Oftewel: wel een vol gevoel, maar niet in één klap over de dagdoelen qua macro's heen. Verse groente, rauw gegeten geeft bovendien veel vezels, vitaminen en mineralen aan je lichaam. Door te variëren met verschillende groente-soorten geef je je lichaam iedere dag opnieuw een gigantische *boost*. En zoals je ziet in mijn recepten zijn de variaties eindeloos!

Maak iets leuks van je maaltijden! Kleurrijke gerechten die er ook nog eens mooi uitzien zijn kleine geniet-momentjes en een vorm van aandacht voor jezelf.

Boerenkool-pannenkoekjes

Recept: Kikkererwten brownies

Voor 20 stuks: Meng 325 gr kikkererwten (uit blik), 3 el vocht van de kikkererwten, 4 eieren, 200 gr dadels (in stukjes) 3 el agavesiroop en 60 gr gesmolten kokosolie en pureer met een staafmixer. Voeg 3 grote el cacaopoeder, 3 scheppen choco-kokos whey poeder (of 3 extra el cacaopoeder + zakje vanille-suiker), 1 el kaneel, ½ zakje bakpoeder en een snuf zout toe en meng met een spatel. Hak 100 gr walnoten noten grof in stukjes en roer deze voorzichtig door het beslag. Giet het beslag in een lage bakvorm en bak in ca. 35 min op 180 graden.

DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Havermout met ongezoete amandelmelk, banaan en 1/2 scoop whey proteïne vanille	Skyr met bramen en noten Smoothie rode bietjes, sinaas-appel en limoen	Chia-havermoutpudding met ongezoete amandelmelk en gedroogde abrikozen Smoothie van rabarber, aardbeien en tomaatjes	Havermout met ongezoete amandelmelk, avocado en kiwi
		Proteïneshake bosbessen, aangemaakt met water	Kikkererwten brownies
Spinazie-omelet van een paar flinke handen verse spinazie en 3 eieren Klein stukje gerookte makreel	Grote salade van groene asperges, zoete aardappel, bleekselderij, geitenkaas en appel	2 Groente-kaas muffins met courgette, champignon, zoete aardappel en oude kaas	Boerenkoolpannenkoekjes met geitenkaas
Magere kwark met dadels en peer Sesamreep met honing	200 gr Wortels 10 Suikervrije dropjes	2 Cappuccino's Mini bolletjes vanille-ijs met advokaat	Banaan Handje snoeptomaatjes
Stukje gerookte makreel met groene asperges en courgette	Maïs-lijnzaadwafels met hüttenkäse Bakje bloemkoolroosjes Glas port	Kikkererwtenwrap met vega kipstukjes, paprika en courgette en een beetje zelfgemaakte guacemole Tomaat	Courgetti bolognese met 350 gr groentemix en 60 gr rundergehakt (zonder pastasaus)
Magere kwark met mango	Magere kwark met 2 kiwi's	Grote kokosmakroon 1/2 Bakje hüttenkäse met een kiwi	Mix van magere kwark en kokosyoghurt met rozijnen
1864 Kcal 183 gr koohydraten 128 gr eiwitten 64 gr vetten	1626 Kcal 155 gr koohydraten 110 gr eiwitten 49 gr vetten	1815 Kcal 174 gr koohydraten 119 gr eiwitten 60 gr vetten	1514 Kcal 158 gr koohydraten 81 gr eiwitten 56 gr vetten

TIP Een smoothie van rode bietjes of boerenkool voor je training levert een goede voorraad nitraat. Nitraat wordt door het lichaam omgezet in nitriet wat zorgt voor onder andere een beter spieruithoudingsvermogen, toegenomen bloedtoevoer naar de spieren en een verlaagde bloeddruk. Extra *power* voor je training dus! Ook de doorbloeding naar de hersenen zal verbeteren, wat een gunstig effect heeft op je concentratie en geheugen. Een bietensapje bij het ontbijt geeft dus ook extra *brainpower* gedurende de dag!

Groente-kaas muffins

Recept: Smoothie rabarber-tomaat

Vul je blender met 1/3 rauwe rabarber, 1/3 snoep-tomaatjes en 1/3 verse aardbeien. Voeg een beker water toe en blenden maar! Voeg voor het serveren een blaadje verse munt toe bovenop je glas.