

Are you bikini-body ready?

©FitVeggieQueen2021

Do you have a body?



Yes

Do you have a bikini?



No

Buy a bikini!



Do you prefer skinny dipping and nude recreation?



No

Yes



Woman, you are ready!
Enjoy the summer!

Houston, we have a problem!

FIT VEGGIE QUEEN

GEZOND GLUTENVRIJ LEKKER

www.fitveggiequeen.nl

BIETJES CHIA KERSENKWARK

Ingrediënten

- 100 gr voorgekookte rode bietjes
- 75 ml ongezoete sojamelk (of andere (plantaardige) melk)
- 10 gr proteïnepoeder in aardbeien-, frambozen- of kersensmaak
- 25 gr chiazaad
- 200 gr Optimel kwark Griekse stijl kers
- 60 gr blauwe bessen (vers of diepvries) (of verse kersen, nog beter!)
- 1 tl lijnzaad

Houd je van kleur in je ontbijt (wie niet!), dan zijn bietjes altijd een fijne keuze. Bovendien een echte powergroente, want rode bieten bevatten o.a. veel vitamine A, B11, C, foliumzuur en de mineralen mangaan, ijzer, koper, calcium, kalium en magnesium.

Bereiding

- 1 Meng de voorgekookte bietjes met de (soja)melk in de blender.
- 2 Giet je mengsel in een glas en roer het proteïnepoeder en het chiazaad erdoor.

3 Dek je glas af en laat de chiapudding enkele uren (of een nachtje) rusten en indikken in de koelkast.

4 Schep enkele lepels Optimel kwark Griekse stijl kers op de bietjes-chiapudding.

5 Maak af met een goeie handvol blauwe bessen en eventueel een beetje lijnzaad (voor het 'spikkel' effect).

Ontbijt

Bereiden: 15 min. + enkele uren in koelkast

Macro's

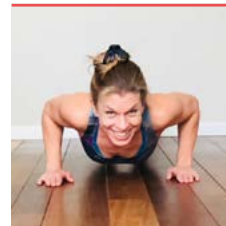
1 portie = hele gerecht

347 kcal

37% eiwit (32,4 gr)

26% koolhydraten (22,8 gr)

27% vet (10,3 gr)



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 deze levensstijl mijn lichaam en mijn geest veel brengt.

[fitveggiequeen.nl](https://www.fitveggiequeen.nl) [fitveggiequeen](https://www.instagram.com/fitveggiequeen)

“Zorg ervoor dat je voldoende slaapt en verlaag je stressniveau. Dit is ontzettend belangrijk voor je herstel en dus ook voor je prestaties en je spiergroei.”

Rowan Blom  krachttrainingvoorvrouwen



“Iedereen heeft onzekerheden. Deal with it. Accepteer jezelf en focus je op de leuke mensen en mooie dingen om je heen.”

Jojanneke  fitveggiequeen

“Mijn tip over voeding is om er een balans in te vinden van ongeveer 80% gezond eten en 20% (ongezond) eten.”

Aniek  fit.shorty



Heb jij een goede tip? Laat jouw tip achter