

DE GEZONDE LEEFSTIJLMAP



In deze map lees je alles over:

- Gezonde voeding
- Feiten en fabels over voeding
- Gezonde tussendoortjes
- Heerlijke gerechten
- Vegetarische voeding
- Turks en Marrokaans voedingspatroon
- Moeilijke eetmomenten
- Gezond uit eten gaan
- Vitaliteit op de werkvloer
- Nieuwsbrieven met leuke inhoudelijke informatie
- Ons eigen geschreven boek: 'wat eet de diëtist'

Bij Profitt werken we samen
aan het behalen van jouw
doelstellingen!



024-2042200



info@profitt.nl



@profitt



@profittedietetik



PROFITT
Diëtetik & Lifestyle Coaching



ProFitt draait spreekuur op tientallen verschillende locaties in Nijmegen:

in Nijmegen Centrum, Nijmegen Oost, Nijmegen West, Nijmegen-Zuid, Dukenburg, Lindenholt, Hatert en Lent

Zie alle adressen op de achterzijde van deze pagina

STADSCENTRUM:

Gezondheidscentrum 't Weeshuis
Begijnenstraat 29
6511 WN Nijmegen

Huisartsenpraktijk Beulen
Oranjesingel 12
6511 NT Nijmegen

Huisartsenpraktijk de Wedren
Waldeck Pyrmontsingel 67-69
6524 BA Nijmegen

Huisartsenpraktijk Altrade
Groesbeekseweg 9
6524 CK Nijmegen

NIJMEGEN OOST

Oud Burgeren Gasthuis
Prof. Cornelissenstraat 4B
6524 PJ Nijmegen

Gezondheidscentrum Bottendaal
De Ruyterstraat 61
6512 GB Nijmegen

Medisch Centrum Nijmegen Oost
Berg en Dalseweg 63
6522BB Nijmegen

Gezondheidscentrum Brakkenstein
Heyendaalseweg 288
6525 SM Nijmegen

NIJMEGEN WEST

Huisartsenpraktijk Waalfront
Waalbandijk 22
6541 AJ Nijmegen

Fysiokracht
Wingselingseweg 41 (de Vasim)
6541 AH

Medisch centrum Oud west
Mariaalaan 350
6541 RR Nijmegen

SportQube
Rosa de Limastraat 23
6543 JG Nijmegen

Gezondheidscentrum Danielsplein
Daniëlsplein 4
6543 NA

Medisch centrum Hees Neerbosch
Dennenstraat 106
6543 JW

NIJMEGEN ZUID

Fysiotherapie Hatert
Geeresteinstraat 32
6535 JX Nijmegen

Gezondheidscentrum st Jacobslaan
St. Jacobslaan 345A
6533VD Nijmegen

Sport Medisch Centrum Nijmegen zuid
Kamerlingh Onnesstraat 37
6533 HK Nijmegen

DUKENBURG

Gezondheidscentrum de Schakel
Meijhorst 1003
6537 EE Nijmegen

Fysiotherapie Dukenburg
Aldenhof 70-03
6537 DZ Nijmegen

LINDENHOLT

Wijk gezondheidscentrum Lindenholt
Horstacker 1644
6546 EX Nijmegen

LENT

Gymlokaal en MM fysio
Griftdijk Noord 9b
6663 AA

Gezondheidscentrum de Boog
Dick Boerrigterplein 4
6663 KV



Een boek vol inspiratie

Tijdens ons spreekuur krijgen we vaker de vraag: 'Wat eet jij als diëtist om op gewicht te blijven?' 'Hoe ziet jouw dag als diëtist eruit?' en 'Wat doe jij om aan dat extra beetje beweging te komen?' Daarnaast delen we vaak lekkere en gezonde recepten op facebook waar we enthousiaste reacties op ontvangen. Dit alles gaf ons inspiratie tot een idee!

Met trots mogen wij bekendmaken dat de ProFitt diëtisten samen een boek hebben uitgebracht:

'Wat eet een diëtist?'

Een boek waarin wij als diëtisten aan jullie vertellen wat wij op een dag eten, gebundeld in 36 verschillende eetdagboekjes van max. 1700 kilocalorieën per dag. Daarnaast geven we dagelijkse beweegtips en weetjes. Ideaal! Wij houden jullie via onze online kanalen en tijdens het spreekuur op de hoogte wanneer en waar het boek nu te koop is op: www.profitt.nl/winkel



Profittediëtetiek



ProFitt



www.profitt.nl



Wil jij meedenken met het onderwerp voor een nieuw ProFitt boek? Stuur je idee naar info@profitt.nl

Vitaliteit op de werkvloer:

Wil jij samen met je collega's/werknemers de vitaliteit op de werkvloer verbeteren?!

ProFitt komt bij jouw bedrijf langs om onze body- & leefstijlscans, workshops en bootcamp uit te voeren op een interactieve en vernieuwende wijze. Ons professionele, jonge en dynamische team staat klaar om jullie bedrijf naar een gezonder niveau te tillen.

Teambuilding met een boost gezondheid! Dat is waar 'ProFitt voor bedrijven' voor staat.

Wat we aanbieden is één of meerdere teamdag(en), waarbij alle onderdelen zijn gericht op het streven naar verbetering van gezondheid en leefstijl.

De body- en leefstijlscans zijn individueel, waarbij een plan op maat per collega/werknemer ervoor zal zorgen dat er een individuele focus is op het verbeteren van zijn/haar gezondheid.

De workshops en de bootcamp zijn ook gericht op gezondheid, waarbij de interactieve onderdelen in teamverband worden ingezet en uitgevoerd.

De workshops zijn dus ook uitermate geschikt als teamuitje of bedrijfsactiviteit.



Bodyscan/leefstijlscan

Teambuildingsworkshop:
Bootcamp

Workshops op maat!

Workshop: Ploegendiensten,
wanneer eet je wat?

Workshop: Healthy
Smooth

Interactieve workshop:
Gezonde voeding

Nieuwsflitsen

Wat bieden we aan

Wil je een impressie krijgen van wat wij voor jouw bedrijf kunnen betekenen? Kijk op onze website:

<https://www.profit.nl/profitt-voor-bedrijven>

Groenten in de hoofdrol!

Veel groenten eten is helemaal van deze tijd! Het zorgt voor een verbetering van de gezondheid en vermindert de kans op chronische ziektes. Dit effect komt onder andere door de vitamines en mineralen. Daarnaast zorgen de vezels voor een sneller en langer vol gevoel en verbetert het ook nog eens de stoelgang. Ook helpen ze bij het verlagen van het cholesterol en het dalen van de bloeddruk! Je voelt je fitter en energiever wanneer je gezonder eet en daar dragen groenten aan bij. Wij adviseren om dagelijks **250 gram** groenten te snoepen. Maar wat kun je nou allemaal doen om ook aan jouw dagelijkse hoeveelheid groenten te komen:

ProFitt geeft graag wat extra inspiratie!

- 🔴 Maak van je boterham een feest: beleg lekker dik met gegrilde groenten, groentespreads en kiemgroenten zoals alfalfa en taugé.
- 🔴 Kies bij de avondmaaltijd groenten in minimaal 3 verschillende kleuren.
- 🔴 Maak voor een aantal dagen zakjes met verschillende soorten gesneden groentes om mee te nemen voor onderweg of op je werk: paprika, wortel, snoeptomaatjes, radijs, komkommer, bleekselderij e.d. Dit snackt net zo lekker weg als een zak drop in de auto.
- 🔴 Gebruik verschillende bereidingswijzen voor meer smaak en behoud van vitamines: kort grillen, stomen, wokken. Houd een kleine hoeveelheid apart en neem dit in een bakje mee als tussendoortje voor de volgende dag, maak er een salade van of gebruik als broodbeleg.

Bij de avondmaaltijd minder koolhydraten en meer groenten?

Foto: Voedingscentrum

- 🔴 Maak een puree van knolselderij. Door het met een staafmixer te maken blijft de puree lekker luchtig.
- 🔴 Sla bestaat er in vele varianten. Kropsla en (baby) Romaine sla is lekker knapperig en kan ook gebruikt worden als wrap of als vervanging voor een cracker met een lekkere spread. Denk bijvoorbeeld aan een lekkere Mexicaanse vulling of een avocadosalade waarmee je de sla als het ware schept.
- 🔴 Wil je genieten van een broodje hamburger met minder koolhydraten? Vervang het broodje voor 2 gegrilde portobello's: één eronder en één erbovenop!
- 🔴 Gebruik gegrilde aubergine of courgette als lasagnebladen.
- 🔴 De inmiddels bekende bloemkoolrijst, courgetterijst en broccolirijst is een smaakvolle vervanging voor rijst of pasta. Wanneer je deze op het laatst door het gerecht spatelt blijft het geheel lekker knapperig.
- 🔴 Maak frietjes van worteltjes en pastinaak, lekker gezond uit de oven.



Volg ons op Facebook of Instagram, tag ProFitt en laat ons zien welke gerechten jij hebt uitgetrueerd met groenten!



Profittediëtetiek



ProFitt

Recept Choco Coco dream

- 1.5 banaan
- 225 ml soja- of kokosdrink
- 150 gram blauwe bessen
- 2.5 eetlepel cacaopoeder
- 1.5 eetlepel geraspte kokos
- 100 gram spinazie

Met deze smoothie krijg je bijna 1/5^e van je dagelijkse vezelbehoefte binnen



Bereiding:

1. Verzamel alle ingrediënten en weeg de hoeveelheden af.
2. Pel de banaan en snijd in stukjes.
3. Voeg alle ingrediënten samen en blender tot één substantie.
4. Voeg water toe (afhankelijk van hoe dik je de smoothie wilt).

Wist je dat...

- ..groenten zoals koolsoorten en peulvruchten eerder een opgeblazen gevoel kunnen geven? Heb je hier vaak last van? Laat koolsoorten en peulvruchten dan staan en kies voor groentes zoals wortel, paprika, broccoli, sla, oesterzwammen, aubergine of courgette en gebruik alleen het groene deel van de bosui of prei (knoflook en ui vermijden helpt ook enorm).
- ..zoete aardappel een knolgewas is en eigenlijk behoort tot de groentes? Het is een bron van vitamine A, C en vezels. Let wel op: zoete aardappel bevat ten opzichte van de meeste groentes wel veel koolhydraten (20g = 4 suikerklontjes per 100g).
- ..je een smoothie het beste meteen op kunt drinken om te voorkomen dat het vitaminegehalte achteruit gaat?
- ..wanneer je een smoothie lepelt in plaats van drinkt (in een dikke substantie met eventueel stukjes) dit een langer verzadigd gevoel geeft?



Smoothies: Gezond of ongezond?

Een smoothie is een gezonde keuze indien:

- Deze als vervanging van ongezonde snacks en gebak tussendoor gebruikt wordt
- Je er een beetje van neemt, het een dikke substantie is, en dit langzaam met een lepel gegeten wordt.
- De smoothie voor het grootste deel uit groente bestaat en je het drinkt buiten je gebruikelijke groente-intake.

Een smoothie is een minder gezonde keuze indien:

- Het als volledige vervanging voor verdere groente en fruit over de dag wordt gebruikt
- Deze wordt gemaakt of aangelengd met vruchtensap (zonder vezels)

Product	Suikerklontjes
Appel per stuk	3
Banaan per stuk	5
Kiwi per stuk	1
Bosvruchten per 100g (blauwe bessen/frambozen e.d.)	1
Druiven per 100g	3

Gezond de zomer doorkomen

Water, Water, Water

Wist je dat wij als mens voor ongeveer 60% uit water bestaan? Je verliest water onder andere door te plassen en te zweten. Het is belangrijk om daarom voldoende te drinken. Water kan gemakkelijk een smaakje krijgen door er fruit in te doen. Dit kan met allerlei soorten fruit en groenten.

Tip: Je kan dit recept ook verdubbelen om alvast een voorraad in de koelkast te hebben!

Bereidingstijd: 5 minuten

Dit heb je nodig: (voor 1,5 Liter, ongeveer 7 glazen):

- Ongeveer 1,5 Liter water
- 2 volle handjes bosbessen
- 4 takjes munt
- 50 gram ijsblokjes
- Grote kan

Zo maak je het:

1. Neem een grote kan.
2. Voeg de bosbessen en munt toe.
3. Doe vervolgens de ijsblokjes in de kan en vul het met water.
5. Roer alles goed door elkaar en drinken maar!



ZON!!!



Word jij ook zo vrolijk van de zon? Geen wonder, want de laatste onderzoeken wijzen uit dat vitamine D hoogstwaarschijnlijk preventief werkt tegen het ontwikkelen van depressies.



Ga dus lekker profiteren van de vele zonnestralen in Nederland (of in een zonnig ander land natuurlijk!).



Het advies: dagelijks 30 minuten de zon in tussen 9:00-11:00 of tussen 15:00-17:00. In de middag is de zon te fel en kan de huid beschadigd raken.



TIP: ga lekker een half uurtje buiten wandelen, beweging + vitamine D = CHECK!

'Suiker' Wist je dat.....

- ☞ We jaarlijks gemiddeld zo'n 30 kilo aan vrije suikers binnenkrijgen?
 - ☞ Vrije suikers niet de suikers uit groenten, fruit en ongezoete (naturel) zuivelproducten zijn? Maar wel alle toegevoegde suikers en alle suikers uit honing, siropen en vruchtensappen.
 - ☞ Een volwassen vrouw per dag 50 gram aan vrije suikers binnen mag krijgen.
 - ☞ Je al voldoende suikers binnenkrijgt bij het eten van 2 stuks fruit, 250 gram groenten en 2 tot 4 porties ongezoete zuivel?
 - ☞ Suiker op zichzelf geen dikmaker is, maar teveel kan dat wel zijn?
 - ☞ Suiker ervoor zorgt dat je hersenen dopamine afgeven?
 - ☞ Dopamine een stof is die je een gevoel van beloning geeft? Hierdoor ontstaat de behoefte aan nog meer suiker. Zeker als we last hebben van stress is het lastig om weerstand te bieden aan zoete verleidingen.
 - ☞ Een blikje frisdrank (330ml) per dag de kans op diabetes type II met 20% verhoogt?
 - ☞ Je lichaam alle vormen van suiker op dezelfde manier verwerkt? Het maakt dus geen onderscheid tussen geraffineerde suikers en natuurlijke suikers?
- Suiker niet direct leidt tot diabetes type II? Teveel suikers kan leiden tot overgewicht. Hierdoor heb je een grotere kans op diabetes type II.

Eerste Hulp Bij Voeding op Vakantie: Gezond en fit op vakantie!

Het hele jaar doe je je best om zo goed mogelijk te eten en te bewegen/sporten en werk je aan je eigen doelen. Dan ineens is het vakantie, lekker vrij! Dan mogen we best wel wat extra's en lekker genieten. Maar hoe zorg ik ervoor dat ik ook op vakantie fit en gezond blijf en niet zwaarder wordt?

Drink verstandig

- ☞ Probeer niet alleen maar sap, sapjes van vers fruit/smoothies en alcoholhoudende dranken. Wissel dit af met water, koffie, thee of af en toe een light frisdrank.
- ☞ Maak je drinken gezellig en leuk! Voeg een smaakje toe aan je water door wat schijfjes citroen, limoen, frambozen/aardbeien toe te voegen. Of maak het op smaak door blaadjes basilicum/blaadjes munt.
- ☞ Neem bij warm weer altijd een flesje water mee. Drink vóór de maaltijd ook altijd eerst 1-2 glazen water. Dit kan voorkomen dat je onnodig te veel eet.

Verbied jezelf niet teveel!

- ☞ Je mag alles eten, maar jij kiest er zelf voor om gezondere keuzes te maken. Je doet dit voor jezelf, voor je eigen gezondheid. Geef de producten een cijfer van 0-10 hoe lekker je het vindt, en bepaal n.a.v. de hoogte van het cijfer of je het wel/niet wil eten. Lager dan een 8? Dan kan je het beter voorbij laten gaan en iets dat je écht lekker vindt nemen (ook als je daarvoor moet wachten).

Start met een goed ontbijt

- ☞ Haal gezonde producten in de supermarkt: fruit/groente/brood/muesli/yoghurt of neem in een hotel: yoghurt/kwark met muesli, fruit, noten, zaden en een eitje (of boterhammen ham/kaas).

Lekker en gezonde lunch

- ☞ Neem altijd de tijd voor een lunch (ook al is je ontbijt verlaat)
- ☞ Neem hier 1 broodje bij of stukje brood, liefst bruin met mager beleg.
- ☞ Bij lunch in het hotel: neem vooral groente en salade met wat vlees erbij. Met eventueel een (bruin) broodje erbij
- ☞ Ben je onderweg met de lunch of bijvoorbeeld in de dierentuin of zwembad: zorg dan dat je vanuit je thuis/hotel/hostel/appartement zelf een eigen lunchpakketje maakt. Neem fruit mee voor onderweg of haal gezonde producten bij een supermarkt en creëer je eigen picknick!

Diner

- ☞ Begin met een salade van groente en rauwkost of een soepje
- ☞ Kies eventueel voor 2 voorgerechten (in een restaurant)
- ☞ 1 x opscheppen, alleen rauwkost en groente zijn onbeperkt
- ☞ Vraag extra groente bij in een restaurant (vaak zit dit er niet standaard bij)

Toetje

- ☞ Wacht 15 minuten voor je het toetje neemt en neem alvast een kopje thee
- ☞ Neem fruit als toetje of wat yoghurt
- ☞ Deel een toetje, ijsje of andere lekkernij. Zo kun je genieten en toch maar de helft binnenkrijgen.

Gezond de herfst in

Voorgerecht

Pompoen-wortelsoep (van chicks love food)

Ingrediënten:

- 🌀 2 uien (of 4 sjalotjes of rode uien)
- 🌀 ca. 1250 gram pompoen
- 🌀 4 middelgrote winterpenen
- 🌀 2 centimeter verse gember
- 🌀 1 (natriumarm) bouillonblokje
- 🌀 Optioneel: peper



Bereidingswijze:

1. Snijd de uien fijn en schil de pompoen en de winterpeen.
2. Verwarm een eetlepel vloeibaar vet (olie/vloeibare margarin) in een soeppan en fruit de uien op laag vuur aan.
3. Hol de pompoen uit, en snijd 'm, samen met de wortels in stukken. Voeg toe aan de pan.
4. Schil tenslotte de gember, snijd in 2 stukken en voeg bij de rest.
5. Bak de groenten ca. 5 minuten aan op middelhoog vuur.
6. Voeg nu water aan de pan toe totdat de groenten net onder water staan. Doe hierbij het bouillonblokje en roer goed door.
7. Laat de soep ca. 15 minuten koken en pureer 'm dan glad met een staafmixer. Vind je het te dik? Voeg dan nog wat kokend water toe. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Hoofdgerecht

Rode kool stampot met zoete aardappel en ananas (van lamafoodie)

Ingrediënten:

- 🌀 4 grote zoete aardappelen
- 🌀 2 grote winterwortelen
- 🌀 400 g rode kool (voorgesneden)
- 🌀 400 g verse ananas
- 🌀 100 g walnoten
- 🌀 2 teentjes knoflook
- 🌀 1 theelepel nootmuskaatpoeder
- 🌀 1 theelepel kaneel
- 🌀 ½ theelepel kruidnagelpoeder



Bereidingswijze:

1. Rooster de walnoten in een koekenpan zonder olie op zacht vuur (Blijf hier bij!). Laat de noten afkoelen op een koud bord. Schil de zoete aardappelen en snijd in kwarten.
2. Kook de zoete aardappelen in 15 minuten goed gaar. Schil en snijd ondertussen de wortelen in blokjes van 1 cm. Snipper de ui en de knoflook.
3. Verhit wat olijfolie of ander vloeibaar vet in een koekenpan en voeg de wortel toe. Schep af en toe om en voeg na een paar minuten de rodekool, ui en knoflook toe.
4. Schep af en toe om en voeg de kruiden, peper en zout toe. Bak het geheel gaar in 10 minuten.
5. Giet de zoete aardappel af en stampen maar. Voeg het rodekoolmengsel toe aan de puree en meng met een spatel. Snijd de ananas in stukjes en meng door de stampot. Voeg als laatst de geroosterde walnoten toe.

4 meest gehoorde fabels over gezond eten en afvallen

- De calorieën die je na 20.00 eet, verbrand je niet meer. Is een fabel, want: ook na acht uur 's avonds verbrandt je lichaam nog calorieën. Het maakt niet uit op welk moment van de dag je calorieën binnenkrijgt, maar hoeveel calorieën je in totaal op een dag binnenkrijgt. Wat je meer eet dan je verbrand sla je op als vet.
- Je valt af door in plaats van 3x, 6x per dag te eten. Is een fabel, want: het maakt niet uit hoe vaak je per dag eet, maar hoeveel calorieën je in totaal op een dag binnenkrijgt. Wat je meer eet dan je verbrand sla je op als vet.
- Een glas vruchtensap bevat minder calorieën en suiker dan frisdrank. Is een fabel, want: er zit veel suiker in vruchtensap waardoor het evenveel calorieën bevat als frisdrank! Wel bevatten vruchtensappen vaak meer voedingsstoffen zoals vitamine C.
- Het zuur van een grapefruit of citroen helpt bij het afbreken van vet. Is een fabel, want: Er is geen bewijs dat het eten van grapefruit vet verbrandend werkt.

**KUNNEN ZE DIE
KOEKJESTROMMEL
GEEN WACHTWOORD
GEVEN**

Loesje

Productie: R&B
© 2017 R&B Ambros
www.loesje.nl

13x broodbeleg inspiratie en variatie

(foto's zijn afkomstig van het voedingscentrum)

Vind je het soms lastig om te variëren in broodbeleg? Hieronder vind je lekkere en gezonde combinaties voor op brood.

Zoet broodbeleg

- Dun laagje pindakaas, met een theelepel kaneel (of koek- en speculaaskruiden) met plakjes banaan
- Hüttenkase met in plakjes gesneden druiven.
- Geroosterde paprikaspread (muhamara) met tuinkers
- Ricotta met geraspte wortel en rozijntjes
- Zuivelspread (light) naturel met plakjes aardbeien
- Smeerbare geitenkaas of ricotta met 1 vijg/dadel of pruim in stukjes gesneden.



Hartig broodbeleg



- Avocado(spread) met plakjes tomaat en gekookt ei
- Dun laagje pestospread met 1-2 plakjes rookvlees en rucola
- Sandwichspread met komkommer en radijs
- Vis (tonijn/zalm/makreel) uit blik, met 1 gesneden augurkje en ijsbergsla
- Mierikswortel met geschrapte wortel en 1-2 plakjes (gerookte) kipfilet
- (geroosterde groente/natuurlijk of andere smaak) hummus met paprika ringen en veldsla.
- Eiersalade (gemaakt van 1 gekookt ei, 1 theelepel mayonaise en 1 eetlepel yoghurt) met bieslook.

Gezond de winter doorkomen

Heerlijke en gezonde recepten

Voorgerecht

Carpaccio van komkommer, zalm en garnalen (2 personen)

- ✎ 2 hardgekookte eieren (fijn gesneden)
- ✎ 100 gram cottage cheese / Hüttenkäse
- ✎ 80 gram Hollandse garnalen
- ✎ 250-300 gram gerookte zalmplakken
- ✎ Verse dille (een paar kleine plukjes; niet teveel)
- ✎ Citroensap
- ✎ Verse peper en zout
- ✎ 1/2 komkommer
- ✎ Pijnboonpitjes (geroosterd)
- ✎ Olijfolie



1. Meng de eieren samen met de cottage cheese en garnalen in een Kom. Breng op smaak met dille, citroensap, peper en zout.
2. Leg een of twee grote plakken zalmfilet op een bord, verdeel 1/3 van het garnalen-eimengsel in het middel en vouw de zalmplakjes dicht. Leg nog een stukje zalm op de bovenkant om het pakketje dicht te maken. Maak zo ook het tweede pakketje.
3. Snijd hele dunne plakjes van de komkommer. Verdeel deze rondom de zalmplakjes op het bord en besprenkel met olijfolie. Strooi er daarna wat pijnboompitjes overheen.
4. Verdeel wat van het overgebleven garnalen-ei mengsel op de bovenkant van de zalmplakjes en garneer met een plukje dille.

Nagerecht

Chocolademousse (2 personen)

- ✎ 1 avocado
- ✎ 1 banaan
- ✎ 25 gram cacao



1. Prak de banaan met een vork tot mousse en schep in een pan.
2. Snij de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en wip de pit eruit.
3. Lepel het vruchtvlees uit de schil, snij in stukjes en leg in de pan.
4. Voeg de cacaopoeder toe en mix met een staafmixer tot een gladde mousse.
5. Schep de mousse met een lepel op een bordje.

Hoofdgerecht

Puree van pompoen (2 personen)

- ✎ 600 gram pompoenblokjes
- ✎ 2 eetlepels griekse yoghurt
- ✎ 5 kruidnagels
- ✎ 2 laurierbladen
- ✎ Peper en zout naar smaak



1. Kook de blokjes pompoen in 10 minuten zacht met wat zout en de laurier. Giet het kookvocht af en verwijder de laurierblaadjes.
2. Schep 2 eetlepels yoghurt bij de pompoen en pureer de pompoen met een staafmixer.
3. Voeg naar smaak peper en zout toe.
4. Hak de kruidnagel zo fijn mogelijk en roer door de puree.

Hoofdgerecht

Roerbak met spruiten (2 personen)

- ✎ 500 gram spruiten
- ✎ 1 ui
- ✎ 1 teen knoflook
- ✎ 200 gram gerookte kipfilet
- ✎ 1 hand pecannoten



1. Fruit de ui en knoflook in een pan.
2. Snijd de kipfilet in stukjes en bak deze kort mee.
3. Kook de spruiten tot ze beetgaar zijn, voeg deze toe aan de kipfilet.
4. Roerbak dit samen nog even door en voeg ten slotte de pecannoten toe.

Gezonde (borrel)hapjes voor op de kersttafel

- ✎ Zelfgemaakt tonijnsalade met halfvolle frietsaus, appel en augurk op een plakje komkommer of in een sla bootje
- ✎ Asperges/augurkjes omwikkeld met ham
- ✎ (warme) dadel met gerookte ham
- ✎ Stukje gerookte kip in chilisaus met ananas
- ✎ Een rolletje van rookvlees met (light)kruidenkaas of zuivelspread (light)
- ✎ Tomaatjes gevuld met Philadelphia. Snijd de bovenkant van het tomaatje, haal het binnenste eruit en meng het met Philadelphia of aan andere smeer- of kruidenkaas, doe de inhoud weer terug in het tomaatje en zet de bovenkant er weer op
- ✎ Komkommer met een stukje krab stick
- ✎ Reepjes rauwkost (paprika, komkommer, wortel) met een yoghurt dressing



Beweging bij de feestdagen

Wist je dat je voor het verbranden van één appelbeignet net zo lang moet wandelen als de wandeling op de dinsdag middag?

Maak met je familie, vrienden of gezellig met mensen van de wandelgroep een extra wandeling tijdens de kerstdagen. Zo kun je samen genieten van de buitenlucht, ben je in beweging en heb je een gezellig tijd.

	 Aantal minuten wandelen
1 croissant	34
1 glas wijn	26
1 roomboter kerstkoekje (22 gram)	20
1 chocoladekransje (10 gram)	11
1 plak kerststol met spijs	34
1 plak kerststol zonder spijs	29
1 plak suikerbrood	29
Stukje roomboter amandelstaaf (25 gram)	24
1 snee krenten/rozijnenbrood	20
1 appelbeignet	64
1 oliebol	34
1 appelflap	75

Gezonde tips voor tijdens de feestdagen

- 🌀 Zorg voor voldoende groente bij het kerstdiner. Groente geven door de vezels een vol gevoel, maar leveren nauwelijks calorieën. Daarnaast zitten ze bomvol vitamines en mineralen! Denk bijvoorbeeld aan gegrilde groente (uit de oven) of een salade
- 🌀 Neem sorbetijs in plaats van (slag)roomijs, dat bevat veel minder vet en calorieën
- 🌀 Zorg voor beweging! Maak bijvoorbeeld voor het kerstdiner een lekkere (bos)wandeling.
- 🌀 Neem een appelbeignet (100 kcal) /oliebol (160 kcal) in plaats van een appelflap (400 kcal)
- 🌀 Let op uw tempo, eet langzaam en met aandacht. Door te snel eten eet je vaak meer omdat de hersenen even de tijd nodig hebben voordat ze doorgeven dat je voldoende hebt gegeten
- 🌀 Als u ergens op bezoek gaat zorg er dan voor dat u thuis al wel iets heeft gegeten, met een lege maag is alles nog lekkerder en eet u snel te veel
- 🌀 Neem als voorgerecht een heldere (groente)soep of carpaccio. Dit levert veel minder calorieën dan bijvoorbeeld een garnalencocktail of een gerecht met kaas
- 🌀 Wanneer u zelf het dessert bereidt (of zelf kunt kiezen wat u neemt) neem dan (ook) wat vers fruit. Fruit is een goede afsluiter van een feestelijke maaltijd, het is lekker fris en bevat veel minder kcal dan ijs, pudding of bavaroise. Neem bijvoorbeeld fruit met een klein beetje ijs, zo kunt u toch gewoon meedoen.

Feiten of fabels? Doe de test!

Er zijn heel veel boeken en artikelen geschreven over het onderwerp voeding. In elk boek en artikel worden weer andere tips gegeven, maar wat moet je nu geloven? Wat is nu een fabel en wat is een feit? Want er zijn veel fabeltjes over voeding. Bijvoorbeeld: lightproducten zijn goed voor de lijn, denken velen. En door koffie te drinken hou je vocht vast. Wat klopt en wat niet?



Waar/niet waar over eten

Zijn de volgende uitspraken waar of niet waar.

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Het ontbijt is maar een kleine, onbelangrijke maaltijd. | waar/ niet waar |
| 2. Het is gezond om halvarine of margarine op brood te smeren. | waar/ niet waar |
| 3. Het is goed om veel sinaasappelsap te drinken. | waar/ niet waar |
| 4. Wortels uit blik zijn even gezond als verse wortels. | waar/ niet waar |
| 5. Het maakt niet uit of je elke dag dezelfde groente eet. | waar/ niet waar |
| 6. Je kan beter geen brood eten, hier word je dik van. | waar/ niet waar |
| 7. Tussendoortjes zijn belangrijke eetmomenten. | waar/ niet waar |



Ben jij benieuwd naar de antwoorden?

Draai de map om, dan kun je hieronder lezen of de uitspraak een feit of een fabel is.

ANTWOORDEN:

1. Niet waar, een goed ontbijt levert veel belangrijke voedingsstoffen. Door een ontbijt te nemen, kan je je beter concentreren. Ook voorkomt het een hongergevoel halverwege de ochtend.
2. Waar, halvarine en margarine bevatten veel vitamines. Halvarine en margarine leveren een grote bijdrage aan de in vet oplosbare vitamines (zoals vitamine A, D en E) en essentiële vetzuren die je dagelijks nodig hebt.
3. Niet waar, één glas sinaasappelsap per dag kan een stuk fruit vervangen. Het andere stuk fruit moet zo gegeten worden. Je hebt 2 porties fruit nodig per dag. Neem niet meer dan 1 glas vruchtensap omdat teveel aan fruitsuikers niet goed is voor de gezondheid.
4. Waar, groente uit blik, pot of de diepvries zijn even gezond als verse groente. Tijdens het invriezen of verpakken, gaat slecht een heel klein deel van de voedingsstoffen verloren. Groente uit blik of pot bevat zout. Teveel zout verhoogd de bloeddruk en is niet goed voor de nieren.
5. Niet waar, groenten bevatten belangrijke vitamines en mineralen. De ene groentesoort bevat wat meer van een vitamine of mineraal dan een andere groente. Het is dus beter om te variëren met groente.
6. Niet waar, brood levert veel belangrijke voedingsstoffen, zoals koolhydraten, B-vitamines, mineralen en vezels. Deze heb je nodig voor een goede gezondheid.
7. Waar, zonder tussendoortjes krijgt je lichaam te lang geen nieuwe energie aangevoerd en kan het gebeuren dat je te weinig voedingsstoffen binnen krijgt.

Eetwissel

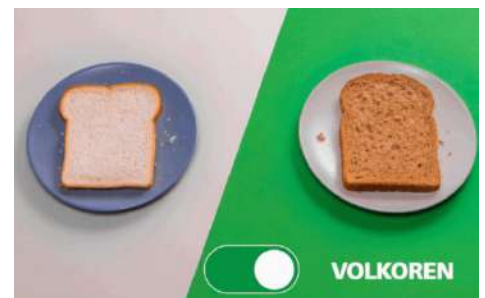
Wat is een eetwissel?

Met een Eetwissel werk je stapje voor stapje naar een gezond eetpatroon toe. Je kiest elke dag opnieuw. Het gaat om kleine stapjes binnen je huidige voedingspatroon. We weten namelijk dat kleine stapjes makkelijker vol te houden zijn. En zo'n klein stapje wordt sneller een nieuwe gewoonte. Je hoeft er op een gegeven moment niet meer over na te denken. Best handig dus.

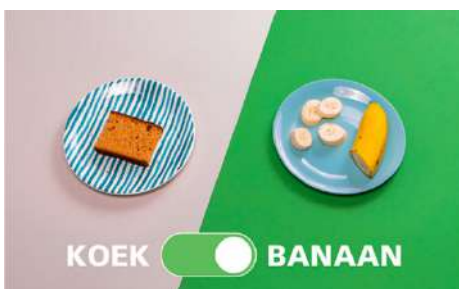
Maar hoe maak je een eigen Eetwissel? Hieronder zie je 4 manieren hoe je een makkelijke eetwissel aan jou voedingspatroon kan veranderen, ze hoeven niet allemaal tegelijkertijd. Probeer ze eens uit en kijk wat er bij jou past.



(witte pasta → volkoren pasta)



(wit brood → volkoren brood)



(een koek → stuk fruit)



(Chips → 1 handje ongezouten noten)



(1 glas ice tea → 1 kop thee)



(1 glas sinaasappelsap → 1 glas water met sinaasappelsap)

Wat voor de één als een kleine eetwissel voelt, kan voor jou een grote stap zijn. Kies daarom een wissel die voor jou een kleine stap is. Je moet het gevoel hebben: Dit gaat mij lukken!

Bron: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eetwissel.aspx>

Tips voor gezond uit eten

Vaak zijn mensen 'bang' om uit eten te gaan omdat dit ongezonder is dan de maaltijd thuis. Het klopt inderdaad dat de porties in een restaurant vaak groter zijn en ook meer zout, vet en suiker bevat (en is daardoor calorierijker) dan de maaltijd thuis. Echter hoeft buiten de deur eten niet per definitie ongezond te zijn! Met onderstaande tips kun je gerust en ProFitt proof uiteten!

Een goede voorbereiding is het halve werk

- Denk van tevoren na over waar je gaat eten en wat ze daar op de kaart hebben. Kijk eens of het mogelijk is om daar een gezonde keuze te maken (serveren ze bijv. extra groente, heb je zelf invloed op portiegrootte). Hoe concreter het plan: 'als ik ga uit eten neem ik me voor om pas bij het hoofdgerecht 1-2 glazen alcohol te drinken. Daarvoor neem ik water', hoe groter de kans dat je je eraan houdt!
- Ga niet de hele dag 'sparen' als je 's avonds uit eten gaat. Eet de dag normaal en regelmatig. Eet eventueel vlak voordat je van huis weggaat nog wat fruit en drink veel water. Zorg er in ieder geval voor dat je zonder honger het restaurant aan komt.

Broodnodig?!

- Kijk uit met stokbrood bestellen vooraf! Je hebt op dat moment trek en zult dus snel geneigd te zijn veel stukjes te nemen. Stokbrood tikt hard aan, als je bedenkt dat 3 sneetjes stokbrood al gelijk staat aan 1 boterham. Evenals de room(kruiden)boter die erbij zit.

Dranken

- Bestel al eerste drankje water, spa rood, light frisdrank of misschien zelfs thee. Dit lest je ergste dorst. Als je direct begint met wijn, zal je drinktempo hoger liggen. Maak ook wat betreft alcoholische dranken vooraf afspraken met jezelf, bijvoorbeeld 0, 1 of 2 glazen.

A la carte uit eten

Aantal gangen

- Deel gerechten met je tafelgenoot of neem twee voorgerechten (i.p.v. één voor en hoofdgerecht)
- Kies niet én én én, maar maak een keuze uit een voorgerecht óf een nagerecht.
- Neem bijvoorbeeld een kopje koffie of thee met een chocolaatje of koekje in plaats van een dessert. Een coupe ijs bevat al snel 400-500 calorieën! Dit is ongeveer evenveel als een normale warme maaltijd. Wil je wel een toetje, vraag dan een van je tafelgenoten of ze een toetje met je willen delen. Of vraag een hapje van iemand anders.

Groente

- Zorg voor voldoende groenten bij je eten, vraag desnoods na of er groenten bij je gerecht komen. Bestel anders een extra salade of een extra portie warme groenten. Vooral in het buitenland is het heel gewoon dat je groenten apart besteld.
- Zorg dat er op de helft van je bord belegd groente ligt. Zo is er minder ruimte over voor patat/friet.
- Vraag of je rijst, pasta of gekookte aardappelen kunt krijgen in plaats van gebakken aardappelen of patat. Je kunt ook al op de kaart kijken of er gerechten zijn die hieraan voldoen. Patat en gebakken aardappelen bevatten veel olie en zijn daardoor erg calorierijk.

Eettempo

- Eet langzaam en kauw goed. Leg af en toe even je bestek neer en neem een slok water of ga met iemand in gesprek. Je zult dan eerder merken dat je voldoende hebt gegeten.

- 🔴 Vraag altijd een karaf water bij de wijn. Eten in een restaurant is vaak heel zout, waardoor je geneigd bent meer te gaan drinken. Je kunt dan de dorst lessen met water en de wijn gebruiken voor smaak.
- 🔴 Zit er saus bij het gerecht? Vraag of ze deze apart serveren en niet over het gerecht heen. Je kunt dan zelf bepalen hoeveel je neemt. Ook met dressing over een salade zou je dit kunnen doen.

Wokken/All you can eat

De beste tip die we kunnen geven: mijd deze plekken als je niet te veel wil eten. In zo'n omgeving maak je het jezelf erg lastig ook al heb je veel discipline en wilskracht! Dit komt omdat er zoveel keuze is in lekkernijen en omdat je onbeperkt kunt bestellen. Hoe houd je het binnen de perken?

🔴 **Loop eerst een rondje en beslis dan pas wat je wilt eten**

Een buffet nodigt uit om vooraan te beginnen en dan bij elk hapje af te vragen of je dat wel of niet wilt eten. Als er veel variatie is, is daarom de kans te eindigen met een heel vol bord groter. Bekijk daarom eerst alles, maak een keuze en haal daarna gericht de etenswaren op die je wilt gaan eten.

🔴 **Gebruik een klein bord**

Op een klein bord lijkt 100 gram vlees heel wat, op een groot bord blijft er veel wit over en heb je onbewust de neiging om meer bij te scheppen en eet je dus onbewust meer.

🔴 **Ga ver van het buffet zitten**

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die de verleiding beter konden weerstaan gemiddeld zo'n vijf meter verder van het buffet te zitten.

🔴 **Eet met aandacht**

Schep minder op dan waar je zin in hebt, je kunt ten slotte altijd nog teruglopen. Kauw goed op je eten en eet eens met stokjes. Probeer ook goed naar signalen van je lichaam te luisteren en stop met eten als je vol zit. En verplicht jezelf niet tot het leegeten van je bord.

Sushi en Japanse restaurants

Sushi is in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt niet calorie arm. Een sushirol (= +/- 6 stuks) bevat ongeveer 350 calorieën. Gemiddeld neemt men 3 sushirollen, dat is dus al ruim 1000 calorieën! Dit kun je vergelijken met een hele pizza of groot menu bij hamburgerrestaurants. Hoe zorg je dat je niet buiten je boekje gaat?

- 🔴 Eet sushi à la carte i.p.v. "All you can eat". Je wordt niet in de verleiding gebracht te veel te eten.
- 🔴 Kies miso soep vooraf om de ergste trek te stillen.
- 🔴 Eet met stokjes. Zo eet je langzamer dan met mes en vork.
- 🔴 Kies voor sashimi (zonder rijst), gegrilde kip, beef of tofu om grote hoeveelheden rijst te vermijden.
- 🔴 Vermijd alle crunchy of andere gepaneerde varianten zoals Tempura, deze zijn gefrituurd en bevatten dus veel vet en calorieën. Leg zo'n gerechtje maar eens op een servet en kijk hoeveel vet er uit komt druipen. Bovendien worden deze gerechten vaak geserveerd met een saus.
- 🔴 Vraag naar groene sojasaus, deze is minder zout en daarmee beter dan de rode variant.
- 🔴 Vermijd alle romige sauzen.
- 🔴 Bestel naast de sushi een salade of groente als bijgerecht, zoals gegrilde groenten, sojaboontjes en zeewier. Zeewier is rijk aan calcium, kalium en ijzer. Bovendien geven groenten je eerder een verzadigd gevoel waardoor je minder eet van de rest!
- 🔴 Kies als nagerecht Japanse thee of vers fruit om licht af te sluiten.

Intermittent fasting

Het zal velen niet ontgaan zijn dat er veel vraag is naar het vastendieet. De uitzending van 'Dokters van Morgen' waarin Dr. Ludidi vertelt over het positieve effect van vasten heeft veel los gemaakt in Nederland of de **vastendieet** boeken die je nu overal in de winkels ziet liggen.

Ben je buiten je boekje gegaan of wil je toch een gezonde 'reset' maken? Wellicht is het **vastendieet** oftewel 'Intermittent fasting' iets voor jou!



Wij begeleiden bij verschillende methoden, waaronder het 16/8 vastendieet of de 5:2 methode.

Het 16:8 vastendieet

Het vastendieet bestaat uit een periode van 8 uur eten en 16 uur vasten, waarin de vetverbranding in gang wordt gezet. De tijd waarin deze 8 uur worden ingedeeld is voor ieder persoon verschillend. Het kan daarnaast ook zorgen voor gewichtsreductie, verbeterde glucosewaarden en een lager risico op hart- en vaatziekten.

Het 5:2 vastendieet

Het vasten dieet bestaat uit 5 dagen per week eten volgens een gezond eetpatroon en 2 dagen per week vasten (600 kcal per dag). Deze 600 kcal mogen worden verveeld over 1,2 of 3 eetmomenten. Drink op deze dagen is uitsluitend caloriearme dranken (thee, koffie zonder suiker of melk, ligh frisdrank, suikervrije aanmaak 0% suiker). Wat kan helpen is om de 2 vastendagen over de week te verdelen en te kiezen voor dagen waarop je het vasten het beste vol kan houden.

Voorbeeld van 3 maaltijden met ongeveer 400 kcal:

omelet:	couscous salade:	meergranen wrap:
2 eieren*	45 gram ongekookte couscous	1 meergranen wrap (van 40 gram per stuk)
gebakken in 1 eetlepel olijfolie (10 ml)	80 gram gerookte kipfilet	100 gram kipfilet of 75 gram mager rundergehakt
150 gram groente naar keuze (bijv. soepgroente of roerbakmix)	4 cherrytomaatjes (halveren) en ½ paprika	½ ui, ½ paprika en 100 gram champignons
1 snee volkorenbrood	75 gram mango	1 eetlepel olijfolie (10 ml) voor bereiding (bij gehakt niet nodig)
	50 gram sla (zoals: rucola, rauwe spinazie)	ijsbergsla



Samen kijken we welke manier het beste in jouw dagelijks leven past en maken we een voedingsschema op maat, zodat je er met goede moed tegenaan kunt! Zo blijft het vastendieet haalbaar en het voedingspatroon volwaardig en gezond.

Vlees vervangers

Vegetarisme is de voedingswijze waarbij men geen vlees eet. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen kun je vleesvervangers eten. Maar wat is gezond?

Een gezonde vegetarische keuze bevat:

- ❧ Eiwit (meer dan 12% van de energie)
- ❧ IJzer (meer dan 0.8 milligram per 100 gram)
- ❧ Vitamine B1 (meer dan 0.06 microgram per 100 gram)
- ❧ Vitamine B12 (0.24 microgram per 100 gram)
- ❧ Minder dan 450 milligram natrium/ <1 gram zout per 100 gram
- ❧ Niet in elke goede keuze zit vitamine B12. Vegetariërs halen ook B12 uit zuivel en eieren. Veganisten doen er goed aan vitamine B12 bij te slikken.



Kant-en-klare vleesvervangers

Deze bestaan meestal uit plantaardig eiwit, afkomstig uit erwten, soja, paddenstoelen, lupine (een peulvrucht) of tarwe, gecombineerd met olie en bindmiddel. Maar er zitten ook **nadelen** aan het gebruik van kant-en-klare vleesvervangers:

- ❧ Het grootste nadeel van deze producten is dat ze vaak net zo veel (of zelfs meer!) zout bevatten vergeleken met bewerkte vleessoorten. Het varieert van 0.5 gram tot wel 5 gram per portie. Dit terwijl het advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen.
- ❧ Daarnaast zijn vleesvervangers vaak gepaneerd. De gepaneerde laag zuigt alle vet op tijdens de bereiding en is hierom zeer vet en kcal rijk.
- ❧ Als laatste ontbreken er soms vitaminen en mineralen die wel in vlees zitten. De meeste kant-en-klare burgers bevatten wel vitamine B12, maar dit geldt niet voor alle producten. Op de volgende pagina staat een overzicht met vleesvervangers en de aan-of afwezigheid van vitaminen/mineralen.

Gezonde vleesvervangers:

- ❧ 2 eieren
- ❧ 40 gram 30+ kaas
- ❧ 100-125 gram Tofu of tempé
- ❧ 40 gram ongezoeten noten of pinda's
- ❧ 2 eetlepel (100 gram) Peulvruchten (linzen, kapucijners, kikkererwten, bruine bonen, witte bonen en kidneybonen). * bevat geen vitamine B12.
- ❧ Sommige kant-en-klare (ongepaneerde**) vegetarische stukjes, balletjes en burgers (100 gram) Let hierbij op onderstaande richtlijn.

** Gepaneerde producten nemen tijdens het bakken meer vet op. Hierdoor worden ze een stuk calorierijker na het bakken.

Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) COOL

Sinds Juni 2021 worden op verschillende plekken de GLI COOL gegeven.

Op dit moment draaien ze in Dukenburg, Nijmegen oud-west en Nijmegen centrum. Per Januari komt ook de locatie Lindenholt erbij.

Wat houdt de GLI COOL in?

Dit is een 2 jarig leefstijlprogramma waarbij de volgende onderdelen centraal staan:

-  Voeding
-  Gedrag
-  Beweging
-  Slaap
-  Ontspanning

Hierbij worden er verschillende workshops aangeboden in groepsverband. De groepsgrootte zal ongeveer 10 deelnemers betreffen. Daarnaast zijn er individuele gesprekken met de deelnemer en de leefstijlcoach. Deze zullen regelmatig plaatsvinden om de vooruitgangen en knelpunten te bespreken. Dit allemaal om ieder zijn/haar eigen doelen na te streven en zijn/haar gezondheid te verbeteren.

Zet jij de stap naar een betere gezondheid?!
MELD JE DAN NU AAN via 024-2042200
COOL wordt vergoed door veel verzekeraars
LET OP: een verwijzing van je huisarts is nodig



Wat is COOL ?

2 jarig leefstijlprogramma

Centraal staat:

- Gedrag
- Voeding
- Beweging
- Ontspanning
- Slaap

16

Groeps-
bijeenkomsten

8

Individuele
gesprekken

Hulp bij een gezonde leefstijl

Voor wie is COOL bedoeld:

- Ben jij 18 jaar of ouder?
- Is er sprake van overgewicht (BMI 25-30) en een verhoogd risico op diabetes en hart- en vaatziekten?
- Is er sprake van obesitas (BMI ≥ 30) ?
- Ben jij gemotiveerd om te werken aan jouw leefstijl ?

EEN LEEFSTIJL PROGRAMMA OP MAAT



Voor meer informatie kunt u bellen of mailen: 024-204 2200
info@profit.nl

THEMA'S GROEPSBIJEENKOMSTEN

Basisprogramma - 8 maanden

- Sessie 1: Kleine aanpassingen, groot effect
- Sessie 2: kom in beweging
- Sessie 3: Lekker eten geeft structuur aan je dag
- Sessie 4: Slapen & ontspanning
- Sessie 5: Gezond leven is plannen
- Sessie 6: Hoe maak ik mijn acties tot een succes
- Sessie 7: Hoe gezond is jouw weekend
- Sessie 8: Hoe blijf ik in beweging

Onderhoudsprogramma - 16 maanden

- Sessie 1: Wat is je doel?
- Sessie 2: Beweging, waar zit je kans?
- Sessie 3: Voeding
- Sessie 4: Je energiehuishouding
- Sessie 5: Time management
- Sessie 6: Succesvolle verandering
- Sessie 7: Informatie overload
- Sessie 8: Op eigen voet verder

In onderstaand schema vind je welke topics in de workshops naar voren komen.

Heb je interesse gekregen of ken je iemand die hiervoor geschikt zou kunnen zijn?

 ProFitt: Diëtiek & Lifestyle Coaching

 024-2042200

 www.profit.nl

 info@profit.nl

Neem dan contact met ons op voor meer informatie.

Beweegoefeningen voor binnen:

Is het slecht weer of ben je meer een binnen mens en wil je toch aan je beweging komen? Hierbij heerlijke beweegoefeningen: **Zet je timer aan, bijvoorbeeld op 60 seconden:**

Probeer zoveel mogelijk herhalingen te maken van de eerste oefening gevolgd door bijvoorbeeld 30 seconden rust. Daarna doe je hetzelfde met de tweede oefening, de derde, etc.



1. **Squats** (voor benen en billen)

Pak in elke hand een gewichtje (dumbbell of bv flesje water) en zet de beide voeten recht neer op schouder breedte. Zak met achterwerk naar achteren tot je benen bijna 90 graden zijn. Houdt je gewicht zo veel mogelijk op je hakken. Kom weer rustig omhoog en herhaal. Je knieën mogen niet voor bij je tenen komen.



2. **Push-ups** (voor borst en triceps)

Ga op je knieën op een mat zitten. Zet je handen voor je, zodat ze direct onder je schouders zijn. Zorg dat je lichaam vanaf je kruin tot aan je knieën een rechte lijn vormt, span je buikspieren strak aan, je ellebogen wijzen iets naar achteren. Laat je lichaam naar de grond zakken en duw jezelf weer omhoog. Gaat dat makkelijk? Probeer dan eens een push-ups op handen en voeten.



3. **Superman** (voor je onderrug)

Ga op handen en knieën zitten, strek één been uit en je tegenovergestelde arm. Let op dat je je naar de grond tussen je handen blijft kijken en hou je hoofd in één lijn met je rug. Houd deze houding twee tellen vast en laat vervolgens je arm en been rustig zakken. Wissel nu van arm en been.



4. **Dips** (voor je triceps)

Ga op het puntje van je stoel zitten. Plaats je handen naast je billen op de rand van het zitvlak, vingers wijzen naar voren. Strek je armen uit, zodat je billen loskomen van de stoel, verplaats je billen iets naar voren (zodat ze net voor het zitvlak uitkomen). Laat je lichaam richting de grond zakken door je armen te buigen. Duw jezelf weer omhoog door je armen te strekken.



5. **Plank** (voor een ijzersterke core)

De plank is een van de meest effectieve oefeningen voor je [core-spieren](#) (het natuurlijk korset van buik-, rug- en heupspieren). Houd je lichaam 30 of 60 sec gestrekt op ellebogen en voeten en vorm zo van top tot teen een rechte plank. Let hierbij op dat je geen holle rug maakt maar duw je navel goed naar het plafond. Kom uit de positie door je knieën op de grond te laten zakken. Neem even rust als je het niet volhoudt.

Beginners: Doe de hele training een keer in plaats van twee keer. Als je na drie of vier trainingen merkt dat het beter gaat, ga je voor het tweede rondje.

Gevorderden: Krijg je er geen genoeg van? Plak er dan een derde rondje aan vast óf probeer de intensiteit van de training te verhogen door meer herhalingen te doen in 60 sec.

Websites/Apps ter info en uitbreiding van oefeningen:

7-minute workout, nike trainingclub, fitnessblende

Gezond eten (Marokkaanseetpatroon)

Ontbijt/koude lunch

Kies voor een ontbijt met veel voedingsvezels. Voedingsvezels zorgen dat u goed gevuld bent en daardoor minder honger krijgt. Het zorgt ook dat u na een maaltijd makkelijker naar de wc gaat.



Volkorenbrood



witbrood (pide)

Let op de hoeveelheid

De laatste afbeelding is een stuk **bruin** Marokkaans brood van **35 gram**. Als ontbijt kunt u 2 van deze stukken nemen en als lunch 3 van deze stukken.



½ brood
Energie



215 gram
538 kcal
132
minuten



¼ brood
Energie



108 gram
269 kcal
66
minuten



1/12 brood
Energie



35 gram
80 kcal
20
minuten

msemel en baghrir

In msemel en baghrir zitten weinig voedingsvezels. U kunt meer voedingsvezels binnen krijgen door bij de bereiding bloem te vervangen door **volkorenmeel**. Baghrir is daarnaast vrij vet door de toevoeging van roomboter en olie. Hierdoor krijgt u mogelijk te veel energie binnen.



1 Baghrir (50-60 gram)
Energie



85 kcal
21 minuten



1 msemel (160 gram)
Energie



400 kcal
100 minuten

Gezonde vetten op brood



3 minuten



11 minuten

Hoe dikker u smeert hoe meer energie u binnenkrijgt. Dit geldt ook voor ander beleg dat u smeert. Wanneer u het brood doopt in olijfolie neemt het brood veel olie op en krijgt u al snel veel energie binnen.

Aan halvarine en margarine is vitamine A, D en E en zijn omega 3 en 6 toegevoegd. Dit is goed voor uw hart en bloedvaten. Halvarine bevat minder energie. Halvarine herkent u aan de blauwe verpakking.

Beleg en bijgerechten

 1 tomaat	 3,5 minuut	 1 keer beleg jam dun	 9 minuten
 1 plak Goudse kaas	 27 minuten	 1 gebakken ei	 27 minuten
 5 blokjes van 2*2 cm Feta	 31 minuten	 1 eetlepel honing	 12 minuten
 6 olijven	 4,5 minuut	 1 gekookt ei	 16 minuten
 1 puntje la vache qui rit	 10 minuten	 1 plakje worst	 13 minuten

Gezond eten en drinken (Turks eetpatroon)

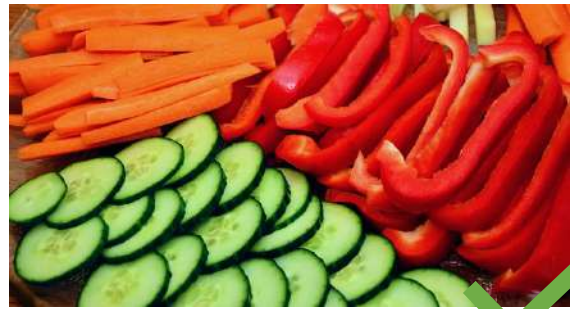
Goede tussendoortjes



Fruit



20-30 minuten



Groente



3-10 minuten



1 handje noten
(25 gram)



40 minuten



1 handje leblebi
(geroosterde kikkererwten, 25 gram)



20 minuten



1 schaaltje magere yoghurt
(150 ml)



14 minuten

Het eten van groente en fruit als tussendoortje kan er voor zorgen dat u minder hongerig aan u avondmaaltijd begint en u niet te veel eet. Per dag kunt u 2 stuks fruit en onbeperkt groente eten.

Minder goede tussendoortjes



Baklava



113 minuten



Lokum



90 minuten



Schaaltje chips



26 minuten



3 kleine koekjes



30 minuten

Lekker en gezond drinken? Kies dan voor een groen vinkje!



Thee zonder suiker



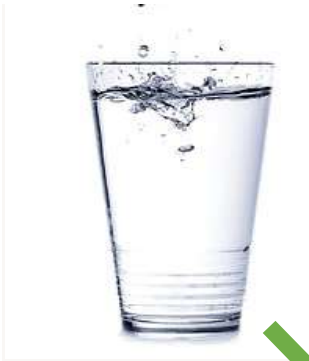
0 minuten



3 suikerklontjes



12 minuten



Water



0 minuten



Vruchtensap



18 minuten



2,5 suikerklontje

Zuivel

Neem iedere dag 3 a 4 porties zuivel



1 glas (150 ml)



12 minuten



1 glas (150 ml)



17 minuten

Ayran bevat veel zout, zout is slecht voor uw gezondheid. Het beste kunt u daarom Ayran maken door 75 gram magere (Turkse) yoghurt te mengen met 75 gram water, **zonder zout**.

Gezonde tussendoortjes

Je mag elke dag iets lekkers tussendoor eten, kies wel voor één snoepmomentje per dag. Op een dag heb je ook nog andere momenten voor een tussendoortje. Een tussendoortje mag niet te veel energie (calorieën) bevatten. Als je te veel calorieën eet en te weinig beweegt, wordt je namelijk zwaarder. Maar wat kan je dan als tussendoortje nemen?



Voorbeelden voor lekkere en gezonde tussendoortjes:

- 🌀 1 rijstwafel of volkorencracker met 15+ smeerkaas
- 🌀 1 kopje bouillon (opkikker)
- 🌀 1 klein handje ongezouten noten (15 gram)
- 🌀 1 gekookt ei met kerrie poeder
- 🌀 Portie fruit (2 porties p/d)
- 🌀 Rauwkost/groente (onbeperkt)
- 🌀 Melkproducten (450-650 ml p/d)
- 🌀 1 wasa vezelrijke cracker met mager beleg
- 🌀 Appel uit de oven met kaneel en een klein handje rozijnen
- 🌀 Geroosterde kikkererwten



Zin in een zoet tussendoortjes?

Recept banaan ei pannenkoek

Ingrediënten (2 kleine pannenkoekjes)

- 🌀 0.5 rijpe banaan
- 🌀 1 eieren
- 🌀 kaneel



Bereiding

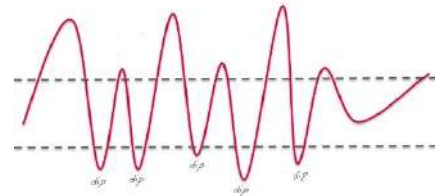
Snijd de banaan in stukjes in een kom. Voeg hier de eieren en 1-2 theelepels kaneel aan toe en prak dit geheel goed door elkaar tot een glad papje is ontstaan (een paar banaanklontjes is niet erg!). Zet een koekenpan op het vuur, doe hier een beetje vloeibare margarine of olie in. Giet een beetje van het ei-banaanmengsel in de pan, in een grote pan kun je drie pannenkoekjes tegelijk maken. Laat de pannenkoekjes voor ongeveer 4 minuten op zacht vuur gaar bakken en keer ze als ze goudbruin zijn geworden voorzichtig om. De andere kant is in ongeveer één minuut klaar. Leg de pannenkoekjes op een bord en bak de rest van het mengsel.

Suikers

Ons lichaam wordt overspoeld met suikers. Wist je dat wij in Nederland gemiddeld 7.400 suikerklontjes (diabetesfonds) = 20 klontjes suiker p.d binnen krijgen. Hier gaat het om de vrije suikers (uit vruchtensap, koek, snoep etc.) Bizar veel toch? Dit komt omdat wij vaak niet eens weten welke producten suikers bevat.

Is suikers slecht voor ons lichaam?

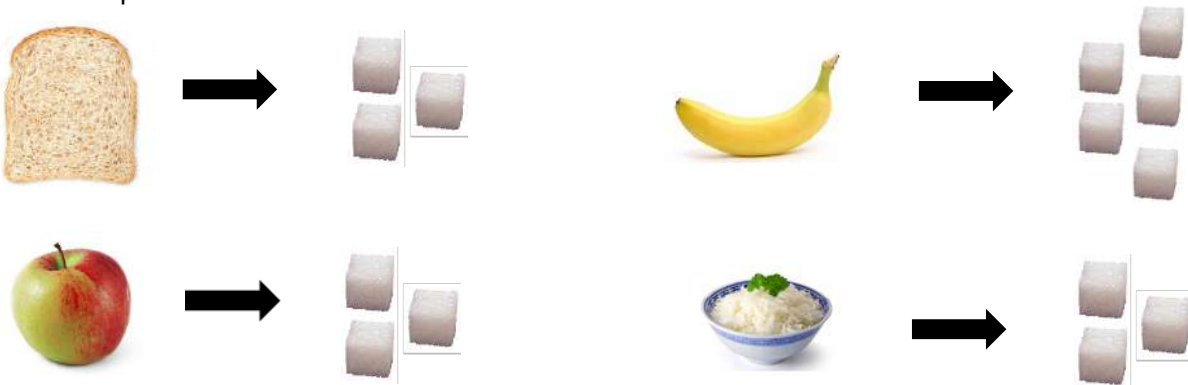
Het antwoord hierop is nee! Ons lichaam gebruikt suikers als brandstof en van alle organen hebben je hersenen die brandstof het meeste nodig. Suiker zorgt er voor dat je goed kunt nadenken en bijvoorbeeld een moeilijke test kunt doen.



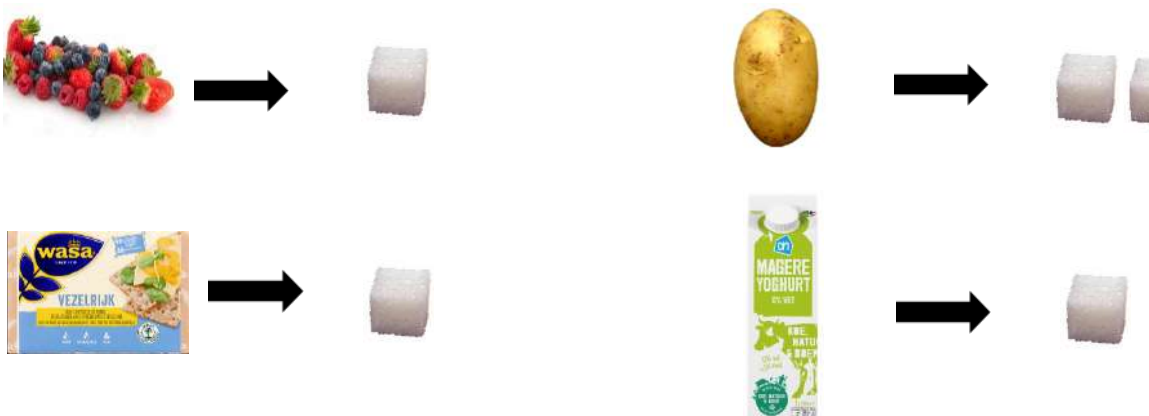
Tegenwoordig wordt suiker in veel producten toegevoegd, omdat het o.a. een smaakmaker is, een conserveringsmiddel is en als kleurmiddel wordt gebruikt. Hierdoor krijgen wij te veel suikers binnen waardoor de volgende gezondheidsproblemen kunnen ontstaan:

- 🔴 Overgewicht
- 🔴 Diabetes type 2
- 🔴 Suikervergevoeligheid
- 🔴 Tandproblemen

Kijk dus goed op de achterkant van verpakkingen hoeveel suikers een product bevat. Hierbij kan je de volgende vuistregel voor gebruiken: 5 gram koolhydraten = 1 suikerklontje. Maar ook in onze basisproducten zitten van nature suikers:



De volgende producten bevatten van nature minder suikers:



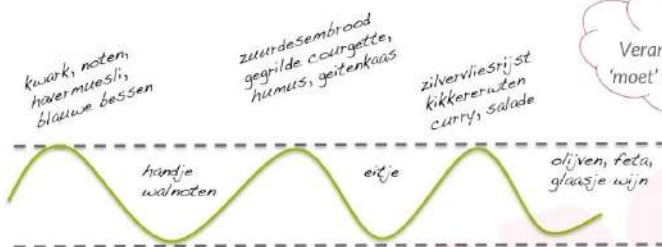
Van (w)eten naar doen!

Wist je dat???

- Het gemakkelijker is om nieuw gedrag aan te leren, dan om oud gedrag te veranderen?
- We dagelijks wel 200 keuzes maken over voeding. Hoe zorg je dat dit goede keuzes worden?
- Word je bewust van onbewust eetgedrag (bijvoorbeeld door het bijhouden van een eetdagboek)
- Voorkom dat je wilskracht uitgeput raakt:
- Eet zo min mogelijk bewerkte koolhydraten en suikers. Hierdoor is je bloedsuiker stabiel en ben je vaak al weerbaarder tegen ongezonde verleidingen



Behoud je focus! Zorg voor een stabiele bloedsuiker



Tips voor emotie-eters

- Merk op waarom je eet. Vervel je je, heb je werkstress of heb je echt honger?
- Sta gevoelens toe en richt hier de aandacht op. Emoties komen en gaan.
- Ken een cijfer toe aan je hongergevoel
- Haal gezonde producten in huis en maak afspraken met jezelf wanneer je iets lekkers mag nemen (bijvoorbeeld op zaterdag en woensdag).
- Maak een concreet actieplan om te doen wanneer je bepaalde triggerende emoties ervaart
- Door meer te gaan bewegen of sporten kunt je vat krijgen op emoties en leer je beter om signalen vanuit je lichaam te herkennen.
- Maak een lijstje met non-foodbeloners en onderzoek waar je écht behoefte aan hebt.



Tips voor lijngericht eetgedrag

Let op een volwaardige voeding, ook als je thuis werkt!

Maak eens een lijstje met al jouw 'verboden' voedingsmiddelen. En ga eens na hoe het zou zijn als je jezelf zou voornemen dat alles mag?

Eten is niet alleen maar een optelsom van calorieën, het voedt ook jouw lichaam, iedere dag en genieten mag!

Bedenk jezelf: de dag is niet 'verpest' als je je regels hebt doorbroken. IEDER moment is een moment om het weer op te pakken.

Bekijk je voeding eens per moment en relativeer. Is het écht zo erg als je een keer iets meer hebt gegeten dan je eigenlijk wilde?

Richt je omgeving zo gezond mogelijk in. Maak de gezonde keuze de makkelijkste!

Tips voor extern eetgedrag

- Maak een boodschappenlijstje en doe boodschappen voor de hele week.
- Eet op een vaste plaats en op vaste tijdstippen
- Probeer bewust te eten, zonder afleiding van laptop, tv of telefoon.
- Kook afgemeten hoeveelheden en maak concrete afspraken met jezelf.
- Eet rustig: wel 20 tellen per hap. Leg regelmatig je bestek even neer.
- Plak een briefje in huis om jezelf te herinneren aan je doelen
- Zorg dat er geen verleidingen in het zicht staan, zoals de koektrommel
- Zorg dat er altijd voldoende gezonde keuzes in huis zijn en binnen handbereik zijn.

Erkennen en ervaren
boven vermijden

Voor persoonlijke advies, vragen of informatie:

E-mail: info@profitt.nl

Telefoon: 024-2042200

Groeten ProFitt

S U I K E R K L O N T J E S I N D R A N K E N



AA drink
1 flesje à 0,33 L



Red Bull
1 blikje à 0,25L



Ice Tea Green
1 blikje à 0,33L



Cola Zero
1 blikje à 0,33L



Water met fruit
1 glas à 0,25L



Appelsap
1 pakje à 0,2L



1 suiker klontje is 20 kcal en 4 gram koolhydraten

Voorkom onnodige suikers

gezonde maaltijd zonder te koken

GEZOND BESTELLEN IN NIJMEGEN

-  **Eazie**
Kies voor zero carb noedels, quinoa, sla, volkoren noedels, volkoren wrap of zilvervliesrijst
-  **Maoz**
-  **Fresh Factory**
Kies voor een bowl of salade: Optie voor quinoa of sla in plaats van rijst
-  **Chidoz**
Kies voor de power burrito
-  **Toko oost**
Maandag tot en met vrijdag, afhalen in Nijmegen Oost
-  **Het lente uitje**
Maandag en dinsdag, afhalen in Lent



Kant- en klare maaltijden in de supermarkt

Kies voor een maaltijdsalade, maaltijdbowl, verse soep of een stoommaaltijd



Groeten ProFitt

Voeding en gezondheid gaan samen!



minder zin hebben om te eten

vlugger moe voelen

moeilijkere wondgenezing

sneller en ernstiger ziek worden

langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte

Spier- & krachtverlies

Herkenbaar?

Onbedoeld gewichtsverlies en krachtverlies

- Mogelijk heeft u last van onbedoeld gewichtsverlies! Als u te weinig energie en voedingsstoffen binnenkrijgt kun je onbedoeld gewicht verliezen. Het lichaam gebruikt dan reservevoorraden in vet- en spierweefsel.
- Krachtverlies houdt in dat u slapt en verlies van spierkracht in het gehele lichaam zal merken.
- Wist u dat men vanaf het 25e levensjaar al 1% spierkracht en spiermassa verliest. Vanaf het 70e levensjaar is dit elk jaar ongeveer 3%.
- Wanneer dit gebeurt en u niet voldoende eiwitten & energie binnenkrijgt via de voeding, u moe kan worden en uzelf futloos kan voelen?.
- Spieren in het lichaam worden dunner, minder sterk en minder elastisch naar mate we ouder worden? Dit noemen we sarcopenie.
- U kunt het herkennen aan dat uw loopsnelheid af neemt. Ook de kans op vallen en/of botbreuken neemt toe.

Heeft u de laatste tijd kracht verlies of verminderde energie?



Bent u steeds sneller moe op een dag?

Of krijgt u potjes/blikken niet meer open, gaat opstaan steeds moeilijker of krijgt u een deur lastiger open?



Dan kan het zijn dat uw spiermassa afneemt!

Dit willen we tegen gaan!

Méér energie & méér kracht = anders eten!

Wist u bijvoorbeeld dat de verdeling van eiwitten over een dag belangrijk is?!

"Goed getraind en goed gevoed = goed gespierd"



Een gemakkelijke manier om extra energie en eiwitten binnen te krijgen.

Want ja; eiwitten zijn van belang voor wondgenezing!

- 1 schaaltje skyr of kwark
- Breaker met extra eiwitten, handig om mee te nemen als u er op uit gaat!
- 1 beker chocolade melk of 1 schaaltje volle yoghurt
- 1 krentenbol met roomboter en kaas



Wij kijken graag mee voor een zo optimale mogelijke voeding!.

We zitten om de hoek bij huisartspraktijk medisch centrum oud west of komen bij u thuis indien nodig

Voor persoonlijke advies, vragen of informatie:

E-mail: info@profit.nl

Telefoon: 024-2042200

Groeten ProFitt

Voeding en gezondheid gaan samen!

Heeft u de laatste tijd ook last van wonden die slecht genezen?

Of ligt u vaak in een bepaalde houding waardoor u doorligwonden krijgt?

Hier is wat aan te doen met voeding!

Ondervoeding hangt samen met een langzamer herstel, meer en ernstigere complicaties en een verminderde spiermassa.

Dit heeft veel gevolgen: afname van de algehele conditie, verminderde hart- en longcapaciteit, slechtere weerstand, **verminderde wondgenezing, verhoogde kans op de ontwikkeling van doorligwonden**, afname van de levenskwaliteit en tot slot een verhoogd sterfterisico

WAT KUNT U DOEN?

Eet eiwitverrijkte voeding met extra tussendoortjes.



Hierin begeleiden wij u graag!

Wondgenezing en eiwitten

- Slechte wondgenezing kan ontstaan door degeneratie (achteruitgang) van weefsel ten gevolge van slechte doorbloeding door druk- en schuifkrachten die gedurende enige tijd druk uitoefenen op deze weefsels.
- Het treedt op in de weefsels tussen opperhuid en bot (stuit, heupen, hielen, schouderbladen, ellebogen, oren). De symptomen van dit proces kunnen ingedeeld worden in vier categorieën.
- De symptomen als pijn, algehele zwakte, sterke geur, verminderde mobiliteit, beperking in zelfstandigheid kunnen voorkomen. Afhankelijk van de categorie en eventuele complicaties.
- Bij doorligwonden is er een extra energie en eiwitbehoefte, of te wel u moet **anders eten**. Dit betekent niet direct méér eten.
- Ook uw vochtinname en de maaltijdfrequentie zijn van belang. Gezien dit soms lastig is omdat er vaak ook een verminderde eetlust is hebben wij hier kleine aanpassingen en tips voor. Denk bv. aan een beker chocomelk, Fristi, of gewone melk op een tafel naast u! Zo krijgt u al direct 8 gram eiwitten binnen.

Product	Eiwit in gram	
Vleeswaren (voor 1 snee, 20 gram)	4 gram	••••
Kaas (voor 1 snee, 20 gram)	5 gram	•••••
Yoghurt (1 schaaltje, 150 ml)	6 gram	••••••
Ei (1 stuk, 50 gram)	7 gram	•••••••
Yoghurtdrink (1 beker, 250 ml)	8 gram	••••••••
Chocolademelk (1 beker, 250 ml)	9 gram	•••••••••
Melk (1 beker, 250 ml)	9 gram	•••••••••
Kwark, naturel (1 schaaltje 200 ml)	17 gram	•••••••••••

Goed gevoed zijn is belangrijk!!

Als u wonden heeft, is een goede voedingstoestand essentieel voor een optimale wondgenezing. Daarbij gaat het onder andere om een voldoende voorziening met vitamine C, vitamine A en specifieke aminozuren, zoals proline, arginine en glutamine.

Voor persoonlijke advies, vragen of informatie:

E-mail: info@profitt.nl

Telefoon: 024-2042200

Groeten ProFitt

Voeding en gezondheid gaan samen!

Wij zijn diëtisten van ProFitt en geven u graag advies over voeding! We kijken mee en geven persoonlijke adviezen.

Loopt u wel eens tegen vragen aan zoals;

"Hoe behoud ik mijn stevige botten?"

"Welke voeding kan ik gebruiken om goed gevoed te blijven zodat ik voldoende kracht heb om bijvoorbeeld zelf naar de supermarkt te wandelen?"

"Welke voeding kan ik het beste eten wanneer ik wondjes heb die niet goed genezen?"



Product (Nevotabel) per 100 gram	Calcium in miligram
Sojamelk (1 glas = 150 ml)	180 milligram
Kokosdrink (1 glas = 150 ml)	180 milligram
Halfvolle melk (1 glas)	192 milligram
Griekse yoghurt (150 ml)	194 milligram
Kaas (1 plak van 30 gram)	245 milligram
Gekookte spinazie (200 gram)	168 milligram
Broccoli (200 gram)	66 milligram
Amandelen (1 handje)	71 milligram
Lijnzaad (1 eetlepel)	13 milligram
Chiazaad (1 eetlepel)	33 milligram
Kidneybonen (100 gram)	43 milligram
Kikkererwten (100 gram)	44 milligram

Vitamine D en calcium

- Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Het is daarom belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden.
- Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem.
- Calcium is een mineraal dat nodig is voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit.
- Calcium zit in melk, melkproducten, kaas, groente, noten en peulvruchten. Als je helemaal geen zuivelproducten eet of drinkt is de kans op te weinig calcium groot.
- Bij een te lage calciuminname kan dit leiden tot osteoporose (botontkalking).
- Advies: Voor zowel mannen als vrouwen geldt een aanbeveling van 1000 mg calcium per dag.

Vitamine D en voeding

- Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten 1x per week een vette vis
- Wist u dat het ook in wat lagere gehalten in vlees en eieren zit?
- Ga ook lekker naar buiten voor een frisse wandeling! In zonlicht zit ook vitamine D. Tegelijkertijd is de wandeling goed voor uw spieren en botten.
- Gebruik in de winter wel suppletie! De zonkracht is dan namelijk veel te laag! We kijken graag met u samen wat voor suppletie bij u past.

Hierin begeleiden wij u graag!

Voor persoonlijke advies, vragen of informatie:

E-mail: info@profitt.nl

Telefoon: 024-2042200

Groeten ProFitt



Wraps met kip en groenten

VOOR 2 PERSONEN

Ingredienten

200 g kipfilet	125 ml creme fraiche light
1 avocado	100 g ijsbergsla
2 tomaten	50 g geraspte kaas 30+
1 rode paprika	4 medium volkoren tortilla's
1/2 komkommer	olijf/zonnebloemolie



Bereidingswijze

1. Snij of knip de kipfilet in reepjes. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de kipfilet reepjes totdat ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
2. Snijd ondertussen de paprika en de tomaat in blokjes. Snij de komkommer in de lengte doormidden en snij deze in dunne schijfjes.
3. Halveer de avocado en haal de pit eruit. Snijd vervolgens beide helften in blokjes.
4. Beleg de wraps met de creme fraiche, groenten en strooi wat kaas erover. Vouw de wraps dicht en eet smakelijk!

SMAKELIJK
ProFitt



Paprika tortilla's met falafel

VOOR 2 PERSONEN

Ingredienten

1 rode ui	½ komkommer
2 tomaten	100 g cottagecheese
1 el milde olijfolie	4 paprika chili-tortilla's
200 g falafel	50 g verse spinazie



Bereidingswijze

1. Snijd de rode ui in dunne halve ringen. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de rode ui en tomaat 5 min. op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper.
2. Verhit ondertussen de rest van de olie in een koekenpan en bak de falafel 5 min. op laag vuur. Keer regelmatig.
3. Halveer ondertussen de halve komkommer in de lengte. Verwijder met een lepel de zaadlijsten en rasp het vruchtvlees grof. Voeg eventueel wat zout toe, doe in een vergiet en laat 3 min. uitlekken. Meng de komkommer met de cottagecheese, peper en eventueel zout.
4. Verhit een koekenpan en verwarm de tortilla's 30 sec, keer halverwege of verwarm de wraps 1 min. in de magnetron.
5. Verdeel de spinazie, het tomaat - uimengsel, de falafel en cottagecheese over de tortilla's en serveer.

SMAKELIJK
ProFitt

Gezonde borrelhapjes

Groenten met dip

- Komkommer met Tzatziki
- Wortelen/paprika met hummus

Komkommer toastjes:

- Garnalensalade
- Light roomkaas en gerookte zalm
- Hüttenkäse/pesto mengsel

Rolletje kipfilet/rosbief gevuld met light roomkaas / hummus en sla

Gehalveerde tomaatjes gevuld met roomkaas light, hüttenkäse, pesto of hummus

Eigengemaakte salades:

- Gezonde eiersalade (zie recept)
- Gezonde tonijnsalade (zie recept)

Spiesje van groene olijf, cherrytomaat, basilicum en mini-mozzarella

Blokjes 20+/30+ kaas

Groente/volkorenwrap rolletjes besmeerd met light roomkaas, kipfilet en rauwkost

Zoute pepsels

Druiven



Gezonde tonijnsalade:

- 1 blikje tonijn op waterbasis
- 1/2 gesnipperde rode ui
- 2 fijngesneden augurken
- 3 eetlepels magere kwark
- 1 theelepel mosterd
- Snufje peper en zout

Gezonde eiersalade:

- 4 eieren
- 1 theelepel mosterd
- 2 eetlepels magere kwark
- 1 fijngesneden ui
- 1 eetlepel bieslook
- Snufje paprika- en kerriepoeder

SMAKELIJK
Profitt

Kwarkontbijt

Ingrediënten:

- 250 g magere kwark
- 10 gram chiazaad
- 100 gram fruit naar keuze
- 30 gram ongezoete muesli
- 1 flavour shot (indien wenselijk)



Bereiding:

- Meng de kwark, chiazaad en flavourshot en laat een nachtje weken in de koelkast (zo dikt de kwark lekker in)
- Snijdt het fruit in stukjes en verdeel over de kwark
- Voeg tot slot de muesli toe

SMAKELIJK
Profitt

Geroosterde pompoen met feta



Ingrediënten (voor 1 persoon) :

- 400 gram pompoenblokjes
- 50 gram feta
- Een paar takjes verse tijm
- 15 gram pijnboompitten
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 rode ui
- Peper & zout



Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in dunne halve ringen
- Verkrumel de feta met je vingers.
- Verdeel de pompoenblokjes over een met bakpapier beklede bakplaat en strooi hier de ui en feta bij.
- Pluk de tijm en sprenkel de blaadjes over de pompoen.
- Druppel daarna een eetlepel olie erover, gevolgd door wat peper en zout naar smaak.
- Schuif de bakplaat in de oven en rooster het geheel voor 25-35 minuten op 200 graden.
- Rooster ondertussen in een pan zonder olie de pijnboompitten (in de oven worden ze niet knapperig). Zodra de pompoen klaar is kun je de pijnboompitten toevoegen.

SMAKELIJK
ProFitt

Coq au vin

Ingrediënten (voor 4 personen) :

- 1 el vloeibare margarine
- 4 kippendijen met bot(400 gram)
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 125 gram magere spekblokjes
- 250 gram winterpeen
- 2 takjes verse tijm
- 2 laurierblaadjes
- 250 ml kippenbouillon
- 500 ml Bourgogne pinot noir
- 250 gram kastanjechampignons



Bereiding:

- Snipper de ui en knoflook.
- Verhit 1 el margarine in de pan en fruit hierin de ui en knoflook. Als de ui bijna glazig is bak je de spekjes mee. Haal alles uit de pan en zet apart.
- Doe weer 1 el margarine in de pan en bak de kippendijen aan alle kanten goudbruin.
- Snijd ondertussen de wortels in plakjes en pluk de tijm.
- Zodra de kip bruin is, voeg je de knoflook, ui, spekjes, wortels, tijm en laurier toe. Laat heel even meebakken en voeg dan de wijn en bouillon toe.
- Breng het geheel aan de kook en breng op smaak met zout en peper. Zet het vuur zacht, doe een deksel op de pan en laat het geheel een uur lang zachtjes koken.
- Boen ondertussen de kastanjechampignons schoon en snijd in vieren. Doe de champignons er de laatste 15 minuten in de pan erbij en kook gaar.

SMAKELIJK

ProFitt

Online consulten

Wil je graag wat kilo's kwijt of heb je een andere vraag op voedingsgebied? Maar ontbreekt je tijd om ons te bezoeken? Dan biedt online begeleiding van onze online diëtist wellicht de uitkomst voor je!

Met de huidige corona-maatregelen en hoge werkdruk van tegenwoordig is dit met oog op timemanagement wellicht dé oplossing voor jou.



Via ons online portal kan je tegenwoordig zelf een afspraak inplannen op de door jou gekozen locatie met de door jou gekozen diëtist.



Bekijk <https://profitt.mijndietist.net> of deze QR-code om een online een afspraak te maken!

- Onze diëtisten zijn gespecialiseerd in verschillende richtingen. Klik aan welke specialisatie bij jouw hulpvraag past en maak bij de gewenste locatie en diëtist jouw afspraak.
- Je ontvangt dan een link met de juiste gegevens en kan op de afgesproken datum en tijd vanuit jouw laptop thuis klaar zitten voor het online gesprek!
- Of vul het [contactformulier](#) op onze website in of gebruik deze QR-code óf mail/bel naar ProFitt om een afspraak in te plannen en dan kan de online-begeleiding beginnen.



bel: 024-2042200



mail: info@profitt.nl





*Tot Snel
Groeten ProFitt*