

OUTWORK | *REBOOST WEEK*



GEFELICITEERD!

7 DAGEN 7 GEWOONTES

Jij hebt ervoor gekozen om de uitdaging met jezelf aan te gaan om meer uit het leven te kunnen gaan halen. Je wil gezonder gaan leven en jezelf alle energie geven die jij nodig hebt. We gaan je uitdagen om jouw huidige gewoontes onder de loep te nemen om te ontdekken wat voor jou werkt en wat niet. Een deel hiervan zal vast al bekend voor je zijn. We weten immers allemaal wel redelijk wat een gezonde levensstijl inhoudt, toch zijn er maar weinig mensen die zich eraan houden. Tijd dus voor actie.

WAT GAAN WE DOEN?

De combinatie van voeding, training en lifestyle zijn de drie belangrijkste pijlers van een gezond en energiek leven. Wij bij OUTWORK hebben onze krachten gebundeld om deze toffe challenge voor jullie te maken. Bij OUTWORK zijn wij al 3 jaar met niets anders bezig dan onze klanten sterker, fitter en energiever te maken door middel van krachttraining, voeding en lifestyle coaching. Deze combinatie staat centraal in deze 7 daagse Reboost Challenge!

Voor je ligt de 7 Dagen Reboost Challenge. In de komende 7 dagen gaan we jou de handvatten geven voor een gezonde, fitte en energieke levensstijl. We gaan werken aan voeding, trainen bij OUTWORK en leren over lifestyle. Alles komt aan bod.

Een goed begin is het halve werk, dus hebben we hier een lijst gemaakt met opdrachten voor de komende week, zorg dat je deze voor het einde van de week hebt afgerond.

- Boek jouw lifestyle assessment in via deze link <https://calendly.com/debakfietsgym/30min>
- Plan de 3 workouts van je reboost pack in: download de 'Bakfiets Gym' app, maak een account aan, ga naar de shop en kies het reboost pack. Vul bovenin bij 'apply promo code' jouw persoonlijke promocode REBOOST0917 in (dan is hij gratis) en plan via het rooster je lessen in (heb jij de reboost week via onze app aangeschaft, dan kan je deze stap overslaan, de credits staan dan al op je account).**
- Maak een 'voor'-foto van jezelf. Het liefst in strakke kleding of badkleding;
- Bereken jouw percentage lichaamsvet via deze link <https://www.omnicalculator.com/health/navy-body-fat>
- Lees de challenge goed door en haal alle boodschappen van het weekmenu in huis.
- Vink dagelijks alle elementen van de 7 dagen challenge af

7 DAGEN CHALLENGE

NIET DENKEN MAAR DOEN

Ook gaan we de komende 7 dagen beginnen met het opnemen van een aantal dagelijkse gewoontes. We gaan je laten ervaren hoe een gezonde levensstijl eruit ziet en hoe dat voelt.

DE CHALLENGE	DAG1	DAG2	DAG3	DAG4	DAG5	DAG6	DAG7
2 eetmomenten (man) / 3 eetmomenten (vrouw) per dag							
30 seconden koud afdouchen							
1 minuut stilte							
10 minuten workout (wandelen, fietsen, mobility etc.)							
8 uur slaap							
Na elke maaltijd fruit met rauwe honing							
Bulkdrinken en glas keltisch zeezout water							
Neus ademen en mond aftapen							
3x per dag zonblootstelling (ochtend, middag, avond)							
300-500gr biologisch zuivel, eieren, vlees, vis en schaaldieren							
Geen alcohol							
Geen (kunstmatige) suikers							
3 x per week krachttraining							

WEEKMENU

GEZOND ETEN

Hierna volgen 3 recepten voor het ontbijt, lunch en diner, inclusief een boodschappenlijst.

Hoe werkt het? Haal alle boodschappen voor de week in een keer in huis en kook op maandag, woensdag en vrijdag een dubbele portie van ieder recept. Zo hoef je maar 3 keer per week te koken en heb je meteen voor de rest van de dagen geprept. En zondag dan? Op zondag kan je de restjes eten van wat is overgebleven, je eigen recept koken of opnieuw iets maken wat jij heel lekker vond.

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
ontbijt	strawberry chia pudding	strawberry chia pudding	breakfast quiche	breakfast quiche	snicker overnight oats	snicker overnight oats	restjes of eigen recept
lunch	broccoli courgette soep	broccoli courgette soep	indian curry	indian curry	indonesian fries	indonesian fries	restjes of eigen recept
diner	lauwwarme griekse salade	lauwwarme griekse salade	fish taco's	fish taco's	chimmicuri steak	chimmicuri steak	restjes of eigen recept

BOODSCHAPPEN

GROENTE

- 2 broccoli's
- 1 courgette
- 3 witte uien
- 2 rode uien
- 1 paprika
- Knoflook (7 tenen)
- 8 tomaten
- 1 chilipeper
- 1 pompoen
- 2 pastinaken
- 300gr aardappelen
- 1 komkommer
- 1 paprika
- 100gr biologische Kalamata olijven
- 1 avocado

ZUIVEL

- 500 ml melk (rauw, amandel of kokos)
- 150 gr (lactosevrije) hüttenkäse
- 600 ml kokosmelk
- 1 blok biologische feta
- 75 gr cheddar
- 125mgr creme fraiche

SMAAKMAKERS

- 3 el rauwe honing of maple syrup
- Zout en peper
- Kaneel
- Paprika poeder
- 2 bakjes curry pasta (naar keuze)
(biologisch)
- 1 zakje taco kruiden of huisgemaakte blend

FRUIT

- 400 gr diepvries aardbeien (of vers)
- 2 limoenen
- 250g diepvries mango (of vers)

VERSE KRUIDEN

- 3 bosjes koriander
- 1 bosje munt
- 1 bosje peterselie
- 1 bakje verse Italiaanse kruiden

PROTEINE

- 4 biologische vrije uitloop eieren
- 100 gr biologische bacon
- 1200 gr biologische kipdijfilet
- 225 gr garnalen (vers of diepvries)
- 2 biefstukjes (bavette / flat iron)

OVERIG

- 100 gr chia zaad
- 100 gr havermout
- 2 el pindakaas of amandelboter
(biologisch)
- 50 gr pure chocolade 80% of meer cacao
- 250 gr gado gado poeder
- 2 el mayonaise (huisgemaakt en anders
biologisch van olijfolie of avocado olie)
- Gefrituurde uitjes
- Klein flesje balsamico azijn
- La Morena gele mais tortilla's

VETTEN

- Kokosolie (biologisch, koudgeperst)
- Bertolli olijfolie spray oranje
- Extra vierge olijfolie

STRAWBERRY CHIA PUDDING



PORTIE: 2

INGREDIENTEN

100gr chiazaad

300ml plantaardige melk
(amandel/kokos)

400gr diepvries aardbeien

3el honing of maple syrup

Snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de diepvriesaardbeien met een klein scheutje water in een pannetje samen met een eetlepel honing. Kook het geheel in tot een dikke jam ontstaat. Meng ondertussen in een andere kom het chiazaad met de plantaardige melk, zout en de rest van de honing of maple syrup. Roer het goed door en laat het eventjes staan. Zodra de verdeel de chiapudding en de jam over twee glaasjes en zet in de koelkast totdat je ze gaat eten.

BREAKFAST QUICHE



PORTIE: 2

INGREDIENTEN

4 eieren

1 pakje bacon

1 bakje (lactosevrije)

hüttenkäse

Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Voeg de eieren en hüttenkäse toe aan een blender. Blend tot een gladde massa. Breng dit op smaak met zout en peper. Leg de helft van de bacon op de bodem van een ovenschaal. Giet hierop het mengsel uit de blender. Leg de rest van de bacon bovenop het ei mengsel in de ovenschaal. Bak in 20 minuten gaar op 180 graden.

SNICKER OVERNIGHT OATS



PORTIE: 2

INGREDIENTEN

100gr havermout

200ml plantaardige melk
(amandel/kokos)

2el pindakaas of
amandelboter

2tl kaneel

50gr pure chocolade
(80% cacao of meer)

1tl kokosolie

Snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng in een kom de havermout met de plantaardige melk, kaneel en zout. Verdeel deze over twee kommetjes. Doe in het midden van ieder kommetje een eetlepel pindakaas of amandelboter. Smelt ondertussen de chocolade met de kokosolie. Giet de gesmolten chocolade over de havermout en pindakaas zodat er een mooi laagje op de bovenkant ontstaat. Zet de kommetjes een nacht in de koelkast en 's ochtends zijn ze klaar om te eten!

BROCCOLI COURGETTE SOEP



PORTIE: 2

INGREDIENTEN

1 broccoli

200ml kokosmelk

1 courgette

Kokosolie

1 witte ui

Zout en peper

1 bakje currypasta naar
keuze

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm een pan voor op het vuur. Maak de groente schoon en snijd ze in grove stukken. Bak voor 5 minuten de ui in de kokosolie met de currypasta. Voeg hier de gesneden courgette en broccoli aan toe. Bak de groenten nog ca. 10 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de kokosmelk toe aan de pan en water totdat de groenten net onder staan. Laat het geheel 10 minuutjes koken of totdat de groenten zacht zijn. Blend het geheel tot mooie gladde soep in de blender of met een staafmixer.

INDIAN CURRY



PORTIE: 2

INGREDIENTEN

300g kipdijfilet

1 paprika

1 ui

2 tenen knoflook

3 tomaten

1 chilipeper (optioneel)

1 kleine pompoen

1 bakje indische currypasta

200ml kokosmelk

1 limoen

1 bosje koriander

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kipdijfilet in blokjes en bak deze in de kokosolie mooi bruin. Snipper de ui, snijd de knoflook fijn en snijd de chilipeper in ringetjes. Wil je het minder pittig, haal dan de zaadjes uit de chilipeper. Voeg deze toe aan de kipdijfilet en bak mee. Maak ondertussen de pompoen schoon en snijd in blokjes. Bak de pompoen mee. Voeg de currypasta toe aan de kip en groenten en bak deze mee. Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze toe. Blus het geheel af met de kokosmelk en een scheutje water en laat het rustig sudderen totdat de pompoen zacht is. Garneer met de limoen en koriander.

INDONESIAN FRIES



PORTIE: 2

INGREDIENTEN

2 pastinaken

300g aardappelen

4 kippendijen

1 ui

250g gado gado poeder

200ml kokosmelk

2el mayonaise

1 teen knoflook

Half bosje koriander

Gefrituurde uitjes

Kokosolie

Olijfolie spray

Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Zet een pannetje water op het vuur en breng dit aan de kook. Snijd ondertussen de pastinaak en aardappel in 'frietjes'. Voeg deze toe aan het water zodra dit kookt en kook ze ca. 5 minuten totdat ze wat zachter zijn. Giet af, voeg toe aan een bakplaat en spray in met olijfolie spray. Doe ze in de oven en bak ze in ca. 30 minuten mooi goudbruin. Keer halfverwege om. Snijd de kipdijfilet in stukjes en snijd de ui in halve ringen. Bak de kip in de kokosolie totdat deze mooi goudbruin is. Voeg de ui toe en bak deze mee. Breng op smaak met zout en peper. Verwarm in een ander pannetje de kokosmelk met de gado gado poeder totdat er een mooie pindasaus ontstaat. Voeg deze toe aan de kip. Meng in een kommetje de mayonaise met fijngesneden koriander, fijngesneden knoflook en een scheutje kokosmelk zodat het een wat dunnere saus wordt. Breng op smaak met zout en peper. Haal de pastinaak en aardappel frietjes uit de oven zodra ze goudbruin en gaar zijn. Maak ze af met de kip in pindasaus, de knoflooksaus en top af met de gefrituurde uitjes.

LAUWWARME GRIEKSE SALADE



PORTIE: 2

INGREDIENTEN

4 kippendijen

1 rode ui

3 tenen knoflook

4 tomaten

1 komkommer

1 paprika

1 blok feta

100g biologische Kalamata olijven (met pit)

1 bakje verse Italiaanse kruiden

Paprikapoeder

Zout en peper

Olijfoliespray

Balsamico azijn

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bedek een bakplaat met bakpapier. Verdeel hier de kippendijen overheen en breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Plet de tenen knoflook en verdeel deze over de bakplaat. Snijd de rode ui in halve ringen en verdeel de helft hiervan over de bakplaat, doe de andere helft in een kom. Snijd de paprika in plakjes en voeg deze toe. Snijd de tomaten in blokjes en voeg de helft hiervan toe aan de bakplaat, doe de andere helft in een kom. Giet de feta af en brokkel deze in grove stuken over de bakplaat heen. Haal de pit uit de olijven en verdeel de helft over de bakplaat, doe de andere helft in de kom bij de tomaat en rode ui. Snijd uit het bakje Italiaanse kruiden de tijm, rozemarijn en oregano fijn en verdeel deze over de bakplaat. Spray alles op de bakplaat in met olijfolie spray en sprenkel er wat balsamico azijn overheen. Bak het geheel in de oven ca. 20 tot 30 minuten (of totdat de kip gaar is). Snijd ondertussen de komkommer door de helft, verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd in blokjes. Voeg deze toe aan de kom met tomaat, ui en olijven. Breng dit op smaak met zout, peper, olijfolie en balsamico azijn. Haal het warme gedeelte van de salade uit de oven zodra de kip gaar is en voeg dit toe aan een grote kom. Meng het koude gedeelte van de salade er doorheen en serveer.

FISH TACO'S



PORTIE: 2

INGREDIENTEN

1 rode ui

Handje diepvries mango

1 limoen

75g cheddar

125g creme fraiche

Bosje koriander

1 zakje taco kruiden

225g garnalen (diepvries of vers)

La Morena gele mais tortilla's

1 avocado

½ komkommer

1 tomaat

Olijfolie

Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de komkommer, tomaat, mango, avocado en de helft van de rode ui fijn voor de salsa. Doe dit in een kom en breng op smaak met zout, peper en limoensap. Snijd de helft van de koriander fijn en voeg deze toe aan de salsa. Bak in een koekenpan de garnalen in olijfolie met de andere helft van de fijngesneden rode ui en de tacokruiden. Warm in een droge koekenpan de mais tortilla's op om en om tot ze zacht worden en een beetje kleur krijgen. Serveer de totilla's met de salsa, garnalen, cheddar en creme fraiche. Garneer met de rest van de koriander.

CHIMMICURI STEAK



PORTIE: 2

INGREDIENTEN

2 biefstukjes (bavette is het beste voor dit recept)

1 broccoli

1 bosje munt

1 bosje koriander

1 bosje peterselie

1 teen knoflook

Extra vierge olijfolie

Olijfolie spray

Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de broccoli in roosjes, leg deze op een bakplaat bekleed met bakpapier en breng op smaak met zout en peper. Spray in met de olijfolie spray. Zodra de oven warm is bak je de broccoli in ca. 10 tot 15 minuutjes gaar. Voeg ondertussen aan een blender of keukenmachine de munt, koriander en peterselie toe samen met de fijngesneden knoflook, een goede scheut extra vierge olijfolie en zout en peper. Blend dit tot een mooie saus ontstaat en alle kruiden fijn zijn. Dit is de chimmicuri. Verwarm een koekenpan en bak de biefstuk in de laatste 5 minuten van de kooktijd van de broccoli mooi medium rare (ca. 2 minuten per kant). Laat hem in wat aluminiumfolie rusten na het bakken. Snijd het biefstukje in mooie dunne plakjes en doe hier de chimmicuri saus overheen. Serveer met de geroosterde broccoli.

BONUS

THE CARNIVORE

DINNER

PORTIE: 1

INGREDIENTEN

200 gr gras gevoerd vlees naar keuze, onze favoriet: gehakt met lever van de woeste grond

(<https://www.dewoestegrond.nl/nl/>)

100 gr biologische aardappeltjes

1 grote biologische wortel

200 gr biologisch fruit naar keuze

50 gr rauwmelkse kaas naar keuze

Glaasje verse jus d'orange

Vette vis: haring, sardines, paling etc.

1 ei

3 - 6 oesters

1 tl rauwe honing

Kokosolie

Azijn

Zout en peper



BEREIDINGSWIJZE

Het carnivore dieet is een van de gezondste die er is. De focus ligt op voldoende eiwitten, orgaanvlees, rauwmelkse zuivel en makkelijk verteerbare koolhydraten zoals fruit en aardappels met daarnaast extra elementen voor optimale micronutriënten zoals oesters, eieren, rauwe honing, vette vis etc. Een echt recept voor het carnivore dinner is er niet, het gaat er vooral om dat je alle essentiële macro en micronutriënten binnen krijgt door iedere maaltijd de juiste elementen te eten. Behalve de wortel. Deze eet je standaard rauw, geraspt met zout en gesmolten kokosolie. Deze combinatie zorgt ervoor dat je darmflora optimaal presteert en alle onnodige slechte stoffen uit je darmen worden gereinigd. Dus, op de wortel na, maak er je eigen feestje van. Kies en bereid jouw eiwitten zoals je zelf wil. Bak, kook of pocheer je eitje, bereid je aardappels zoals jij zelf het lekkerst vindt en koop de rauwmelkse kaas waar jij blij van wordt. Bij OUTWORK eten wij iedere avond een carnivore dinner. Verveelt dat niet, nee, nooit. Er is variatie genoeg in aan te brengen en je lichaam wordt nooit moe van de optimale voedingsstoffen eten. Voeding is brandstof, dus met energie en gezondheid als doel is iedere dag (bijna) hetzelfde eten altijd een feest.