

FITFOOD

GIDS

Dé top 100 maaltijden van DAG ÉÉN

2^e DRUK

Inclusief de DAG ÉÉN-
Methode!



DAG ÉÉN
DAG 1 OF 1 DAG? JIJ BESLIST.



De DAG ÉÉN-Methode

Als je onze methode nog niet kent en toch het maximale uit dit kookboek wilt halen, lees dan even dit door! In onze Lifestyle Gids die je bij het DAG NUL-zelfstudiepakket ontvangt, wordt in detail uitgelegd hoe je met gezonde voeding je beste fysiek ooit bereikt. Maar in het kort komt het bij DAG ÉÉN neer op het toepassen van al deze 7 methodes.

De 7 methodes

1. Calorietekort
2. Gezonde voeding
3. Krachtsport
4. Intermittent Fasting
5. Slapen
6. 10.000 stappen
7. Cardio

“

Deze 7 methodes werken als een accelerator. De ene methode vergroot het effect van de ander!

1. Calorietekort

Als je wilt afvallen, creëer dan een tijdelijk calorietekort. De hoeveelheid calorieën die je mag eten, kan je berekenen met een BMR-calculator die je op internet kan vinden. In onze DAG ÉÉN-App – onderdeel van het DAG NUL-zelfstudiepakket – gebruiken we een DMR-calculator. Dit is de speciale DAG ÉÉN Metabolic Rate-calculator. Deze is wat vernuftiger en houdt rekening met de andere 7 methodes. Voor afvallen ga je maximaal 500 kcal onder je behoefte zitten en je doet dit niet langer dan nodig is.



TIP: als je het echt goed wilt doen, dan is het tracken wat je eet key! Je eet namelijk al snel meer dan je denkt. Dit bijhouden kan met diverse Apps, maar onze App heeft als voordeel dat daar ook al deze recepten in staan en je de QR-codes kan scannen om ze te uploaden!



“

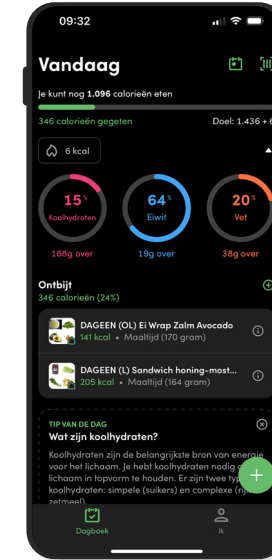
Meten is eten!

2. Gezonde voeding

Wat je eet - en in welke macro-verhouding - is superbelangrijk. Kies altijd voor vers, puur, gezond en vooral ONBEWERKT voedsel.

Wat voor jou de perfecte verhouding is van de macro's, komt ook uit de eerdergenoemde DMR-calculator. In de basis komt het neer op ongeveer 40-40-20: 40% eiwitten, 40% koolhydraten en 20% vet.

Bij de recepten in dit boek wordt hier al goed rekening mee gehouden (laag in vetten), maar met een App als de onze kan je de exacte macroverhouding perfect tracken en staan nog eens 300 extra maaltijden!



3. Krachtsport

Krachtsport zorgt niet alleen voor spieropbouw en het tegengaan van spieraftakeling als je ouder dan 35 bent, maar ook voor een 48-uurs verbrandingseffect! Als je 1 uur in de gym bent, heb je dus 2 dagen rendement van je inspanning! Verder zorgt krachtsport voor spierdefinitie en shape. Precies wat je wilt in je lichaam! Wij adviseren 5x per week 1 uur krachtsport als je progressie wilt maken en 3x per week als je tevreden bent en het wilt onderhouden.

Mocht je onze App gebruiken, dan vind je daar super resultaatgerichte workouts door te zoeken op DAGEEN.

“

Krachtsport is als tandenpoetsen, je moet het gewoon altijd doen!



nr. 03 ONTBIJT

Scan & plan!



Zie pagina 250

Waarom dit recept

Het is mijn favoriete maaltijd, omdat het erg fris en zoet tegelijkertijd is. Ik heb altijd een beetje het idee alsof ik een appeltaartje aan het eten ben! Het bevat ook nog eens lekker veel eiwitten, waardoor ik gedurende dag goed verzadigd ben, ik zeg: topmaaltijd!

Mijn DAG ÉÉN-ervaring

Patrick en Babette zijn stuk voor stuk GEWELDIG! Ik ben ze ontzettend dankbaar. Ik kan het echt een miljoen keer zeggen, maar ik meen het oprecht, recht uit mijn hart. Het zijn toppers en ze doen fantastisch werk! Ik kom zeker nog een keer terug voor een vervolgtraject!



RECEPT

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de appel en snijd deze in stukjes.
3. Meng de appel met de rozijnen, de kaneel en de helft van de stevia. Doe dit mengsel in een ovenschaaltje.
4. Meng de havermout, het meel, de kokosolie, de kaneel en de andere helft van de stevia. Kneed dit tot kruimig deeg en verdeel dit over het appelmengsel.
5. Bak het geheel 25 minuten in de oven.
6. Serveer het gerecht met Skyr.



INGREDIËNTEN

- 20 GRAM HAVERMOUT
- 15 GRAM ROZIJNEN
- 30 GRAM SPELTMEEL
- 120 GRAM APPEL
- 7 GRAM KOKOSOLIE RAW
- 1 GRAM KANEEL
- 3 GRAM STEVIA



DAG ÉÉN

Appel Kruimel Ontbijtje

30
min.

438
KCAL

65
KOOHYDRATEN

19
EIWITTEN

10
VETTEN

FAVORIET VAN IRIS OVERTOOM

@iriss.jc



DAG ÉÉN

Chocolate Mousse

10 min.

FAVORIET VAN **CHERRY-ANN PERSON**
[@cherryann.person](#)

333
KCAL

47
KOOLHYDRATEN

15
EIWITTEN

7
VETTEN

Fitfoodgids

8

nr. 08

ONTBIJT

Scan & plan!



Zie pagina 250



INGREDIËNTEN

- 10 GRAM 100% PINDAKAAS MET STUKJES PINDA
- 120 GRAM BANAAN
- 8 GRAM CACAOPOEDER
- 2 GRAM CHOCOLATE CHIPS
- 125 GRAM LACTOSEVRIJE KWARK
- 6 ML MAPLE SYRUP (AHORNSIROOP)
- 3 GRAM VANILLE EXTRACT



RECEPT

1. Prak de banaan.
2. Meng de bananenpuree met de kwark, de cacao, het vanille-extract, de pindakaas en de ahornsirop.
3. Doe het mengsel in een serveerschaaltje en top het af met chocolate chips.



Waarom dit recept

Op zondag at ik de DAG ÉÉN-chocolademousse en deze mousse was echt een traktatie waarmee ik de week afsloot. Het is supermakkelijk te bereiden en het vult enorm. Ik heb nog veel meer DAG ÉÉN favoriete recepten hoor, maar deze chocolademousse staat aan de top van mijn lijstje omdat het in een handomdraai gefikst is!

Mijn DAG ÉÉN-ervaring

Dankzij DAG ÉÉN heb ik mezelf weer teruggevonden. Ik had na de bevalling en het zorgen voor mijn kindje geen energie en motivatie om af te vallen. Daarnaast werd ik ook 36 jaar en merkte ik dat de verandering van mijn hormoonhuishouding het afvallen moeilijker maakte. DAG ÉÉN kwam precies op het juiste moment.

Wistjedaat: Cherry-Ann wekelijks op tv te zien is in Real Housewives of Amsterdam?

9



nr. 29 LUNCH

Scan & plan!



Zie pagina 250

Mijn DAG ÉÉN-ervaring

Met 50 jaar op de teller werd het voor mij tijd om het roer om te gooien en nu eens werkelijk te kiezen voor mijzelf. Jezelf op nummer 1 te zetten door je lijf weer in balans te krijgen met normale, goede voeding (geen quick fix!) en dagelijks krachttraining! Als zelfstandig ondernemer met een huishouden en een druk sociaal leven was het even zoeken naar de juiste weg. Maar inmiddels ruim 8 kilo kwijt, strak in mijn lijf en energiekeer dan ooit!

Gezond en gevarieerd eten is makkelijker dan je denkt. En vergeet niet: ook superlekker. En dat verdien jij toch ook?



RECEPT

1. Beleg de wrap met sla.
2. Bak de gamba's in PAM tot ze gaar zijn en roze kleuren.
3. Snijd de tomaatjes in stukjes en leg alle ingrediënten op de wrap.
4. Breng de gambawrap op smaak met peper en zout.
5. Top af met de Callowfit.



INGREDIËNTEN

- 30 GRAM CHERRY TOMAATJES
- 150 GRAM GAMBA'S
- 10 GRAM KROPSLA
- 1 SPRAY PAM BAKSPRAY
- 1 VOLKOREN TORTILLA WRAP
- 15 ML CALLOWFIT HONEY MUSTERD

DAG ÉÉN

Gamba Wraps

10
min.

268
KCAL

19
KOOHYDRATEN

34
EIWITTEN

5
VETTEN

FAVORIET VAN JOLANDA OEIJ
[@jowie72](#)

nr. 45 DINER



Scan & plan!



Zie pagina 250



RECEPT

Vorbereiding: vries van tevoren kipfilet in.

1. Snijd de (bevroren) kipfilet in dunne plakjes.
2. Marineer de kipfilet met de yoghurt, kruiden en peper en zout.
3. Bak de plakjes kipfilet in PAM.
4. Snijd de tomaat in plakken, de paprika in reepjes en de ui in ringen.
5. Maak een saus van de crème fraîche, een halve teen knoflook, de bosui en dille.
6. Verwarm in een steelpan al roerend de tomatenpuree met 4 eetlepels water, een halve teen knoflook, citroensap en peterselie (10 minuutjes).
7. Verwarm de wrap.
8. Beleg de wrap met de ingrediënten en de sauzen.

Tip: een augurkje ertussen... lekker fris als finishing touch!

Waarom dit recept

Als single mom was het tijdens mijn DAG ÉÉN-traject belangrijk dat het plezier in voeding bleef voor mij en mijn twee jongens. Avondeten was een moment van rust en een moment om bij elkaar in te checken. Dit recept saved me! Het is snel, voedzaam, echt heel lekker en mega goed te preppen: Durum. Ik ben megafan van kip en deze heerlijke kruidencombinatie.



INGREDIËNTEN

- 20 GRAM CRÈME FRAÎCHE LIGHT
- 1 GRAM CAYENNEPEPER
- 1 ML CITROENSAP
- 1 GRAM DILLE
- 1 VOLKOREN TORTILLA WRAP
- 45 GRAM IJSBERGSLA
- 35 GRAM KERSTOMAAT
- 125 GRAM KIPFILET
- 1 TEENTJE KNOFLOOK
- 1 GRAM KOMIJNPOEDER
- 8 GRAM LENTE-UI RAUW
- 40 GRAM MAGERE YOGHURT
- 1 GRAM PAPRIKAPOEDER
- 2 GRAM PETERSELIE
- 50 GRAM RODE PAPRIKA
- 30 GRAM RODE UI
- 2 GRAM TIJM (GEDROOGD)
- 15 GRAM TOMATENPUREE
- 1 GRAM UIENPOEDER



DAG ÉÉN

Durum Light

25
min.

369
KCAL

32
KOOLHYDRATEN

37
EIWITTEN

8
VETTEN

FAVORIET VAN **BIBECHE RIVA**
[@bibeheriva](#)



DESSERTS

nr. 68 DESSERT



RECEPT

1. Doe alle ingrediënten in de blender (behalve de cacao nibs).
2. Mix de ingrediënten tot softijs.
3. Voeg eventueel ijsblokjes toe (als het kouder moet worden).
4. Roer als laatste de cacao nibs door het ijs.

“

Supergezond en heerlijk!

Waarom dit recept

Ik ben dol op ijs! En laat dit ijs niet alleen supermakkelijk te bereiden te zijn, het zit ook bomvol eiwitten, is supergezond en heerlijk op een zomerse dag.

Mijn DAG ÉÉN-ervaring

Ik ben zo dankbaar voor DAG ÉÉN. Het heeft mijn lichaam niet alleen fysiek veranderd, maar ook mentaal. Ik ben bewuster van wat ik in mijn lichaam stop en het belang van beweging. Dank jullie wel Babette en Patrick!



INGREDIËNTEN

- 20 GRAM DAG ÉÉN WONDER WHEY EIWITPOEDER - VANILLA MILKSHAKE
- 100 GRAM SKYR VANILLE 0% VET
- 100 GRAM BEVROREN BOSVRUCHTEN
- 2 GRAM CACAO NIBS



Scan & plan!



Zie pagina 250

DAG ÉÉN

Bosvruchten Sorbet



5
min.

209
KCAL

21
KOOHYDRATEN

26
EIWITTEN

2
VETTEN

FAVORIET VAN **ELOISE VAN ORANJE-
NASSAU VAN AMSBERG**

[@eloisevanoranje](#)

Wistjedaat: Eloise met DAG ÉÉN in contact kwam door haar interesse voor voeding in het kader van haar afstudeerproject van de Hotelschool? Ze is het toen ook proefondervindelijk gaan doen en... haalde bizar mooi resultaat!



DAG ÉÉN

Avocado Mango Smoothie

10
min.

299
KCAL

20
KOOHYDRATEN

29
EIWITTEN

10
VETTEN



FAVORIET VAN **CINDY**
EN **MICHAEL PILARCZYK**
[@cindykoeman](#) en [@mistermindset](#)

nr. 71
SHAKES

Scan & plan!



Zie pagina 250



INGREDIËNTEN

- 20 GRAM DAG ÉÉN WONDER WHEY EIWITPOEDER - VANILLA MILKSHAKE
- 100 ML AMANDELMELK (UNSWEETENED)
- 40 GRAM AVOCADO
- 30 GRAM BLAUWE BESSEN
- 75 GRAM MANGO
- 100 GRAM SKYR VANILLE 0% VET



RECEPT

1. Schil de avocado en de mango en snijd het vrucht vlees in grove stukken.
2. Mix alle ingrediënten in de blender tot een gladde smoothie.



Mijn DAG ÉÉN-ervaring

Amazing! Na 6 weken begeleiding van Patrick en Babette voel ik me sterker, gezonder en vitaler dan in de afgelopen 20 jaar. Een strak en afgewogen voedingsschema en dagelijkse discipline hebben geleid tot - 7 kg en een 7% lager vetpercentage. Dit voelt super. Het DAG ÉÉN-programma is echt top! Voor Cindy en mij is het onze nieuwe lifestyle.

Wistjedad: Michael hoofdstukken heeft ingesproken van de DAG ÉÉN-Lifestylelegids dat je krijgt bij boeking van een cursus (zie pagina 248)?



DAG ÉÉN

Havermout Banaan Koekjes

FAVORIET VAN **HILDE VEEREN**
@hildefeathers



Fitfoodgids

166
KCAL

36
KOOLHYDRATEN

3
EIWITTEN

2
VETTEN

10
min.

20

nr. 79
SNACKS

Scan & plan!



Zie pagina 250



INGREDIËNTEN

- 30 GRAM AHORNSIROOP
- 130 GRAM BANAAN
- 40 GRAM CRANBERRY'S
- 75 GRAM HAVERMOUT



RECEPT

Let op: het recept is voor 4 koekjes, maar de kcal en macro's zijn voor 1 koekje vermeld.

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Prak de banaan.
3. Voeg de havermout, siroop en cranberry's toe aan de banaan. Roer het geheel tot een beslag.
4. Vorm 4 koekjes en leg ze op bakpapier.
5. Bak de koekjes 15 minuten in de oven op 180 graden.

Waarom dit recept

Ik ontdekte dit cookie-recept pas halverwege mijn 42 dagen en was zo blij! Ik ben dol op koekjes en dit is het perfecte alternatief! Het bereiden kost nauwelijks tijd en de koekjes zijn makkelijk mee te nemen, dus ook de perfecte snack voor onderweg. Terwijl ze 15 minuten bakken in de oven kun je mooi een korte buikspierworkout doen! En daarna... Genieten!

Mijn DAG ÉÉN-ervaring

Ik ben niet alleen fitter, sterker en strakker geworden, het heeft me vooral geleerd om in de juiste verhoudingen te eten: de juiste hoeveelheid proteïnen, koolhydraten en eiwitten. Daarbij is door het programma mijn liefde voor krachttraining ontstaan... Ik kan niet meer zonder!

Wistjedaat: Hilde een heus dagboek heeft geschreven voor het magazine Happy in Shape met haar ervaringen van DAG ÉÉN?! Superleuk!

21

DAG ÉÉN

Babs Guilty Pleasure

FAVORIET VAN **BABETTE JANSSEN**

@babsjanssen

401
KCAL

50
KOOLHYDRATEN

37
EIWITTEN

4
VETTEN

10
min.

Scan & plan!



Zie pagina 250

nr. 84
ONTBIJT



INGREDIËNTEN

- 10 GRAM GEPOFTE BOEKWEIT
- 50 GRAM BLAUWE BESSEN
- 5 GRAM CHOCOLATE CHIPS
- 200 GRAM GRIEKSE YOGHURT 0% VET
- 20 GRAM HAVERMOUT GROF - VOLKOREN
- 1 GRAM KANEEL
- 1 GRAM KOEK & SPECULAAS KRUIDEN
- 15 GRAM MAPLE SIROP 100%
- 15 GRAM DAG ÉÉN VERY VEGAN EIWITPOEDER - CHOCOLADE PEANUT TWIST
- 5 GRAM ROZIJNEN
- 1 GRAM ZEEZOUT



RECEPT

1. Roer het eiwitpoeder door de yoghurt
2. Bak alle ingrediënten (behalve de blauwe bessen, kaneel en chocolate chips) in een koekenpan in de PAM.
3. Serveer de ingrediënten op de yoghurt en doe de blauwe bessen erop.
4. Top het gerecht af met de chocolate chips en kaneel.

Waarom dit recept

Mij kan je letterlijk wakker maken voor dit recept... Of eigenlijk kan je me er wel op elk moment van de dag blij mee maken! Als het zou kunnen, dan eet ik dit meerdere keren op een dag. De DAG ÉÉN Pan Granola was al lekker, maar deze overtreft alles! Zeker door de smaak van het chocolade eiwitpoeder door de yoghurt. Ik ga niet op vakantie zonder een zak chocolade eiwitpoeder, een potje kaneel en een potje speculaas-/koekkruiden. Nou ja, probeer zelf maar... het is letterlijk mijn guilty pleasure... Ik hoop ook die van jou! Enjoy!

Mijn DAG ÉÉN-ervaring

DAG ÉÉN is voor mij life-changing! Niet alleen voor mijn eigen lichaam, maar ook de voldoening die het mij brengt om mensen zo te zien transformeren tijdens het DAG ÉÉN-traject. Zowel lichamelijk, maar veel belangrijker nog, ook mentaal! Deelnemers zitten weer lekker in hun vel, veel medicijnen kunnen achterwege gelaten worden, ze komen er veel zelfverzekerder uit en voelen zich weer sexy. Wat wil je nog meer? De leukste dag van het traject is de terugkomdag. Het is echt bizar om te zien hoe mensen veranderen! I love my job!



Wistjedad: de billen van Babette de reden zijn dat veel deelnemers meedoen? Die willen ze allemaal!

RON BLAAUW SIGNATURE DISHES

Sterrenchef Ron Blaauw is ook een DAG ÉÉN'er en hij is complimenteus over de DAG ÉÉN-maaltijden van Babette. Hij vindt ze heerlijk en heeft er mooi resultaat mee behaald (-22kg!). Hij voelde zich geïnspireerd. Lekker eten en toch afvallen! We zijn toen samen met hem zijn kookstudio ingedoken en daar heeft hij een tiental voortreffelijke signature dishes gemaakt volgens de DAG ÉÉN-formule en een aantal hiervan delen we nu met jou!

Tip: combineer zijn gerechten en geniet thuis van een meergangendiner à la Ron Blaauw!



BY_RONBLAAUW
[@ronblauwtje](#)

nr. 97
RON BLAAUW

Yummie! Dit is zo lekker! Alsof je aan de Sophialaan in het sterrenrestaurant Ron Gastrobar zit! En het is supermakkelijk te maken. Heeft een indrukwekkende presentatie. Dus speel zelf als sterrenchef en serveer deze Gado Gado met pindasaus!



RECEPT

1. Zet 2 pannen met water op het vuur.
2. Snijd de wortel en de spitskool in dunne reepjes.
3. Kook de wortel, spitskool en haricots verts in ongeveer 1 minuut beetgaar.
4. Schep de koude wortel en de spitskool door de taugé en de boontjes.
5. Maak in de andere pan een draaikolk met scheutje azijn.
6. Pocheer het ei in 4 minuten in het water met azijn.
7. Maak de pindasaus warm.
8. Meng alle ingrediënten, giet de pindasaus er overheen en leg het gepocheerde ei erbij.
9. Top het gerecht af met wat kervel.



INGREDIËNTEN

- 1 EI
- 25 GRAM HARICOTS VERTS
- 10 GRAM KERVEL
- 80 GRAM KOMKOMMER
- 50 ML PINDASAU REMIA
- 7 GRAM SNACK WORTELTJES
- 50 GRAM SPITSKOOL
- 25 GRAM TAUGE
- 50 GRAM WORTEL JULIENNE



Scan & plan!



Zie pagina 250

DAG ÉÉN

Gastrobar Gado Gado met Pindasaus



30
min.

278
KCAL

22
KOOHYDRATEN

15
EIWITTEN

14
VETTEN



DAG ÉÉN

Vegan Chili Sin Carne

30
min.

407
KCAL

67
KOOHYDRATEN

18
EIWITTEN

5
VETTEN

Scan & plan!



Zie pagina 250

nr. 98

MIRJAM LETSCH

Dit gerecht is ideaal om van tevoren voor te bereiden. Het is in de koelkast zo'n dag of 3 te bewaren en is heel goed in te vriezen. Zo kun je vooruit koken en steeds kleinere porties ontdooien voor drukke of luie dagen.



INGREDIËNTEN

- 80 GRAM GROENTEBOUILLON
- 15 GRAM RODE UI
- ½ TEENTJE KNOFLOOK
- 15 GRAM RODE PAPRIKA
- 1 GRAM CHILIEPER
- 2 GRAM OLIJFOLIE
- 1,5 GRAM ZOETE PAPRIKAOEDER
- 1 GRAM GEMALEN KOMIJNPOEDER
- 4 GRAM TOMATENPUREE
- 30 GRAM RODE LINZEN
- 63 GRAM BRUINE BONEN
- 50 GRAM TOMATEN PASSATA
- 50 GRAM TOMAAT UIT BLIK
- 30 GRAM BEVROREN MAÏS
- 1 GRAM AHORSIROOP
- 30 GRAM JASMIJN RIJST
- 1 SCHIJFJE CITROEN
- 1 GRAM VERSE PETERSELIE



RECEPT

1. Verwarm de groentebouillon.
2. Snij de ui fijn, pers de knoflook en snij de paprika in stukjes.
3. Ontpit de chilipeper en snijd fijn.
4. Fruit de ui 3 minuten in olijfolie, voeg de paprika toe en bak nog 2 minuten.
5. Voeg vervolgens de linzen, chilipeper, knoflook, kruiden en tomatenpuree toe en bak alles 2 minuten. Voeg de groentebouillon, passata en tomaten toe.
6. Doe beide soorten bonen en de mais erbij.
7. Zout, peper en de ahorsiroop toevoegen naar smaak en laat het een kwartiertje sudderen.
8. Kook de rijst.
9. Snijd de citroenen in partjes en hak de peterselie fijn.
10. Serveer chili sin carne op de rijst met citroen en peterselie.



BIJ SUCCES: FITFOODGIDS ~~DEEL 1~~

Deel 2

