



Bikini body

JILL CNUUDE

21 dagen challenge

Lannoo

INHOUD

DANKWOORD	7	LUNCH	46
		Melanzane met quick & easy tomatensaus	49
INLEIDING	10	Crispy, Spicy & Sweet Potato Soup	50
Jouw 21-daagse reis	12	Minty Green Broccoli Soup	52
De (onmisbare) musketiers: voedsel, body & mind	14	Crazy Courgetterolls	55
		Aziatische kipsalade met cashew en secret chilisaus	56
VOEDING	16	Zalmtartaar met avocado, wasabi en sesam	57
Let's talk food, ladies & gents...	18	Griekse speltburgers met tzatziki	58
Science says...	19	Mexicaanse Power Bowl	61
Macronutriënten	19		
Micronutriënten	20	TIME FOR DIN-DINS	62
Uitgangspunt	20	Gezonde vol-au-vent	64
De Bikinibody Methode	22	Jill's meatloaf met tomatensaus en spinazie-rucolasalade	67
De kracht van ontgiften	26	Zonnige tajine	68
Jills recepten in een notendop	28	Zuiderse wijting	69
		Heerlijke curry met scampi en broccolirijst	70
RECEPTEN		Kalfsentrecôte met butternutzalfje en bloemkoolcouscous	72
GOODMORNING, SUNSHINE!	30	Ovengebakken zalm met zongedroogde tomatensaus en asperges	74
Midden-Oosterse perzik met oranjebloesem en granaatappel	32	Courgetti met spekjes en Italiaanse groentjes	75
Gouden & gezonde appelcrumble	34	Spaghettipompoen met bolognesesaus	77
Choco-Apricot Bars	36	Healthy Pizza Margharita	78
Oh Sunshine Grapefruit	37	Geroosterde bloemkool met Parmezaanse kaas (bijgerecht)	80
Hartige Carrotcake Oatmeal	39	Bloemkoolpuree (bijgerecht)	81
Jills bananecake 40			
Coco-Mango Smoothie Bowl	41	SNACKS	82
Heerlijke kipcurry zonder kip	42	Spicy Orange Edamame	84
Mister Greenie Smoothie	44	Chocolate Avocado mousse	85
The Best Muesli Ever	45	Vegan Courgette Brownie	86
		Courgette Pizza Bites	88
		Crispy Indian Chickpeas	50

DRINKS	90	MIND	126
Golden Sunshine Milk	92	Your mind = your world	128
4 keer power sap	94	Train your mind	129
Nutty Coffee with a twist	98	Goal-magnet exercise	129
Rise-N-Shine Iced Tea	99	Mediteren	133
MOVE	102	Kristallen	139
Jouw 'waarom'	105	Wrapping up the day routine	141
On your sweat menu	110	The power is in you	142
Bendy (office) breaks...	112	JOUW 21-DAAGSE REIS IN EEN	
Nek en schouders	112	NOTENDOP	144
Midden- en onderrug	112	WEEK 1	148
Weerstandstrainingen	114	WEEK 2	150
Peachy Booty Bash	114	WEEK 3	152
Abs in Flames	116	Boodschappenlijsten	154
Legs for Days	118		
Kiss the Love Handles Goodbye	120		
Happy Arms	122		
Jouw wandel- of loopmoment	125		



DANKWOORD



What a journey!

Wat twee jaar geleden begon als een bescheiden hobby in mijn keuken, is uitgegroeid tot iets wat ik nooit had durven te dromen. Wanneer ik terugblik naar het Bikinibody parcours, kan ik haast mijn eigen ogen niet geloven. Het gaat allemaal zó snel dat ik soms wel eens te weinig stilsta bij de doelen die ik reeds heb mogen bereiken.

Het zijn vaak die 'eerste' keren die zo onvergetelijk zijn? Zo herinner ik me nog de allereerste Bikinibody klanten en de prachtige transformaties die ze hebben kunnen waarmaken. Of mijn allereerste B2B zaak Harpers Beauty, die onze thee als zoete broodjes verkochten. De eerste influencers die mee in de producten geloofden. Wauw, en de allereerste Bikinibody personeelsleden, die er nog altijd voor zorgen dat alles keer op keer tijdig klaarstaat. Of de recente aankoop van ons droomhuis – dé nieuwe Bikinibody HQ, dat toestaat om de productie nog efficiënter te laten verlopen en meer ruimte te maken voor innovatie en kwaliteit.

... tot nu: mijn allereerste boek. Een boek waarin ik mijn meest dierbare *tips & tricks* mag delen om fit door het leven te gaan, zowel fysiek als mentaal. Nooit had ik durven te denken dat dit mogelijk zou zijn – een grote droom die vrijwel bovenaan mijn bucketlist stond!

Elke kleinste overwinning maakt me eindeloos dankbaar. Dit allemaal had dan ook werkelijk onmogelijk geweest zonder een heleboel fantastische mensen die ik nooit genoeg kan bedanken, zoals:

Mijn vriend. Ik zeg het je misschien niet al te vaak, maar je bent een voorbeeld voor vele ondernemers! Wat jij hebt opgebouwd en bereikt, is iets om trots op te zijn. Je bent mijn rolmodel, rots in de branding en bovenal mijn steun en toeverlaat. Zonder jou had ik niet gestaan waar ik vandaag de dag sta. Ik hou van jou.

De Bikinibody influencers, die ik intussen ook vriendinnen mag noemen. Dankjewel om in mij te geloven en mijn zaak keer op keer eindeloos te steunen. Jullie betekenen heel veel voor mij.

Mijn B2B partners, die alles op alles zetten om mee reclame te maken en een succesvolle verkoop te realiseren. Ik hoop op blijvende samenwerkingen, waarbij we veel mensen kunnen begeleiden naar hun nieuwe levensstijl boordevol zelfvertrouwen en geluk!

Mijn beste vrienden, vriendinnetjes en familie. Dankjewel om mij te steunen, mij lief te hebben en er te zijn waar nodig! *You guys rock!*

Mijn medewerkers oftewel mijn Bikinibody familie. Eindeloos dank om jullie dag in en dag uit 100% te geven. Jullie zijn fantastisch.

Zodiak Productions, om mij de kans te geven om mijn verhaal te vertellen op nationale televisie. Dankzij jullie hebben wij meer mensen kunnen helpen!

Het volledige team van uitgeverij Lannoo. Het is een eer om samen met jullie dit #bikinibodychallenge boek te hebben kunnen realiseren. Zo kunnen we hopelijk samen nog meer mensen aanmoedigen om de meest gezonde en levendige versie van zichzelf te worden. Dank je, dank je, dank je!

Last but certainly not least: onze allerliefste klanten, die keer op keer hun resultaten delen en blijven bijbestellen. Zonder jullie is er geen Bikinibody, dus wij werken gepassioneerd verder om jullie de allerbeste producten te kunnen aanbieden.

En jij – die dit boek in huis gehaald hebt. Ik hoop dat je alle doelen mag bereiken die je maar wenst!

Veel leesplezier en vergeet alvast niet jouw #21daysbikinibodychallenge momenten te delen op de socials! 😊

‘At the end of the day, what really matters is that your loved ones are well, you’ve done your best and that you’re thankful for all you have!’

Xoxo Jill



er bezet en nu worden alle kinderen die er onderop worden geboren met minder bewustzijnsverschillen. Ze hebben nu een ander bewustzijn. Ze hebben nu een ander bewustzijn. Ze hebben nu een ander bewustzijn.

Mijn vriendin Susan maakt zich sterk voor veranderingen in de pleegzorg. Ze verandert de manier waarop we de kinderen in aanbidde. Ze verandert de manier waarop we de kinderen in aanbidde. Ze verandert de manier waarop we de kinderen in aanbidde.

Ze heeft de kinderen in de pleegzorg en pleegmoeders die zorgen dat geen van hen opvoedingsproblemen heeft. Ze heeft de kinderen in de pleegzorg en pleegmoeders die zorgen dat geen van hen opvoedingsproblemen heeft.

Ze heeft de kinderen in de pleegzorg en pleegmoeders die zorgen dat geen van hen opvoedingsproblemen heeft. Ze heeft de kinderen in de pleegzorg en pleegmoeders die zorgen dat geen van hen opvoedingsproblemen heeft.

Ze heeft de kinderen in de pleegzorg en pleegmoeders die zorgen dat geen van hen opvoedingsproblemen heeft. Ze heeft de kinderen in de pleegzorg en pleegmoeders die zorgen dat geen van hen opvoedingsproblemen heeft.

dit is de grootste reden waarom ik mijn vriendin Susan heb ontmoet. Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg. Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg.

Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg. Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg. Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg.

Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg. Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg. Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg.

Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg. Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg. Ze is een vrouw die zich inzet voor veranderingen in de pleegzorg.

DEEL
-01

Inleiding



Jouw 21-daagse reis

Je bent aan een reis begonnen. Yes, door dit boek in huis te halen, sta jij op het punt om aan boord te gaan. De bestemming? Gezondheid en zelfvertrouwen. Hoewel je uitkijkt naar het avontuur, ratelt deze befaamde vraag vast nog in jouw achterhoofd: 'Zal ik het deze keer wél kunnen volhouden?'

Wel, geloof me wanneer ik zeg dat ik heel lang in jouw schoenen heb gestaan. Hoewel ik dolgraag mijn gezondheidsdoelen wilde bereiken, slaagde ik hier maar niet in. De reden? Naar mijn weten moet je bij veel diëten vooral jezelf beperken en mag je niet meer genieten. Dat houdt toch niemand vol? Desondanks legde ik me niet neer bij mijn futloos, opgeblazen en onzeker gevoel. Verandering was nodig.

Mijn nieuwe poging bleek gelukkig ook mijn allerlaatste te zijn. Ik schakelde de hulp in van experts, die mij onderdorpelden in een brede waaier van kennis en advies. Deze keer wilde ik echt begrijpen hoe het lichaam in elkaar zit, zelf de touwtjes in handen nemen. Wat maakt bepaalde voedingsstoffen net 'gezond'? En wat gebeurt er wanneer je deze samenstelt? Drie ontdekkingen waren baanbrekend in deze zoektocht:

1. Een gezonde levensstijl aangaan hoeft absoluut niet zwikken en zwoegen te zijn. Meer nog, het kan zelfs hand in hand gaan met genot! Het geheim? Doelgerichte voedingscombinaties en supplementen!
2. Een *healthy, happy life* is veel meer dan enkel en alleen een bordje met pure voeding. Die *peachy booty* die je al zo lang wilt? Daar is ook voldoende beweging voor nodig!

3. En nog onmiskenbaar in dit verhaal, is jouw mindset. Geloof het of niet: hoe jij denkt, bepaalt wat je bereikt!

En daar heb je het: **VOEDSEL, BODY EN MIND**. Oftewel: dé cocktail voor aanhoudend succes. Onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het is pas wanneer je deze slim en doelgericht in balans brengt, dat je jouw meest energieke en authentieke zelf ontsluit. En geloof me, ook jij kunt dit!

Je al huppelend jouw doelen zien bereiken, is wat mij het meeste passioneert! Daarom neem ik je mee op een onvergetelijke reis van 21 dagen! Zet je schrap, want je keert niet meer terug naar het startpunt. Nee, dit is jouw eindbestemming, jouw nieuwe thuis. Heerlijke, verzadigende recepten? Ja! Slimme *tips & tricks*? In de koffer! Sportschoenen? Check! Positieve mindset? Paraat!

Welcome aboard,
bon voyage & see
you on the other
side.



ONTBIJT

Choco-Apricot Bars

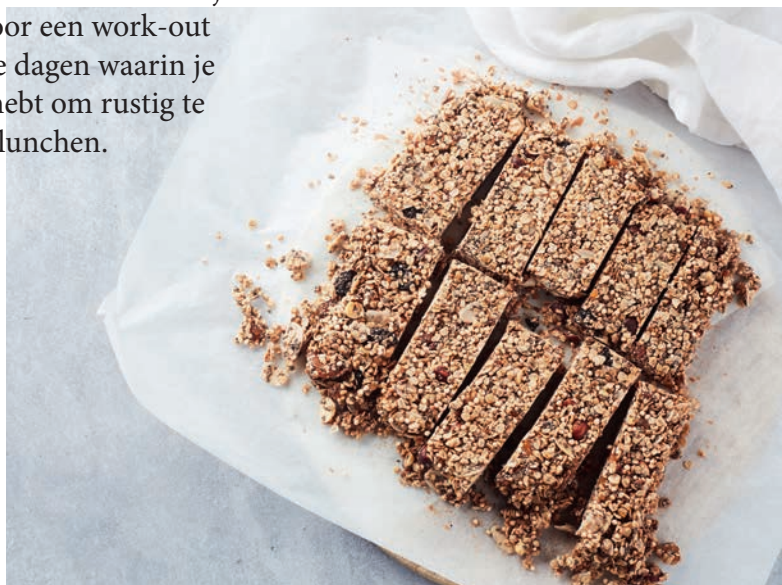
voor ongeveer 12 bars – 15 min. + 1 u afkoelen

INGREDIËNTEN

200 g havermout
15 g gepofte quinoa
50 g chiazaad
50 g grof gesneden hazelnoten
30 g amandelschaafsel
een handjevol rozijntjes
50 g grof gesneden pure chocolade
3 eetlepels honing
3 eetlepels kokosolie
90 g gedroogde abrikozen

Neem een grote kom en meng hierin de havermout, gepofte quinoa, het chiazaad, de hazelnoten, het amandelschaafsel, de rozijntjes en de pure chocolade. Zet eventjes aan de kant. Zet een pannetje op het vuur met de honing en kokosolie. Pureer de gedroogde abrikozen tot de grote stukken volledig verdwenen zijn. Voeg deze puree toe aan de honing-kokosvloeistof. Meng deze emulsie goed en voeg daarna toe aan de havermoutmengeling. Giet het mengsel in een (siliconen) rechthoekige bakvorm en druk goed aan. Snijd met een mes in een twaalfstal repen en plaats in de koelkast voor minstens een uur, liefst zelfs twee. Je kunt de bars ongeveer twee weken bijhouden in de koelkast, mits ze in een goed afgesloten pot zitten.

tip Deze bars zijn relatief hoog in calorieën. Daarom zijn ze perfect voor een work-out of op drukke dagen waarin je niet de tijd hebt om rustig te ontbijten of lunchen.



ONTBIJT

Oh Sunshine Grapefruit

voor 2 personen – 5 min.

INGREDIËNTEN

1 grapefruit
agavesiroop, volgens je eigen voorkeur
200 ml kokosyoghurt
50 g granola (bijv. granola Oh Sunshine Granola)
een handjevol pompoenpitten
een handjevol kokoschilfers

Plaats een grillpan op een hoog vuur. Snijd de grapefruit in twee en bestrijk het vruchtvlees met wat agavesiroop. Plaats de grapefruit met het vruchtvlees naar beneden in de pan en laat ongeveer 5 minuutjes aanbakken. Houd het wel goed in de gaten: het kan snel aanbranden! Plaats de gegrilde grapefruit vervolgens in een kommetje. Werk af met yoghurt, granola, pompoenpitten en kokoschilfers.



LUNCH

Griekse speltburgers met tzatziki

voor 2 burgers – 20 min.

INGREDIËNTEN

300 g kippengehakt
½ eetlepel oregano
½ eetlepel komijn
½ eetlepel paprikapoeder
½ eetlepel gyroskruiden
peper en zout
plantaardige olie
2 glutenvrije (spelt-)pita's
een handvol rucola

Voor de Griekse salade

½ komkommer
100 g honingtomatjes
¼ rode ui
een scheutje wittewijnazijn

Voor de tzatziki

½ komkommer
een teentje look, geperst
100 ml magere Griekse yoghurt

Optioneel: 50 g light feta

Mix in een grote kom het kippengehakt met oregano, komijn, paprikapoeder, gyroskruiden, peper en zout. Maak met je handen 2 mooie, grote burgers. Verwarm een scheutje plantaardige olie in een pan en bak de burger. Laat ze een 5-tal minuutjes bakken op beide kanten, tot ze mooi bruin zien.

Maak vervolgens de Griekse salade. Schil van de helft van de halve komkommer lange, mooie slierten. Snijd de tomaatjes in twee en snijd de rode ui in dunne ringen. Meng alles samen en giet een scheutje wittewijnazijn over het geheel. Zet even aan de kant.

Met de andere helft van de komkommer maak je de tzatziki. Rasp de komkommer in een kom. Om te voorkomen dat de tzatziki te lopend wordt, wring je de komkommer uit in een handdoek. Voeg vervolgens de geperste look en de Griekse yoghurt toe. Meng door elkaar en kruid af met oregano, peper en zout.

Bak de pita's volgens de aanwijzing. Bestrijk ze met tzatziki, plaats de burger erop en werk af met de Griekse salade en een handjevol rucola. Voor de volledige Griekse beleving, kun je ook nog enkele blokjes light feta toevoegen.





LUNCH

Mexicaanse Power Bowl

voor 2 bowls – 25 min.

INGREDIËNTEN

2 kleine zoete aardappelen
1 theelepel olijfolie
een snufje komijn
een snufje paprikapoeder
peper en zout
200 g kikkererwten
200 g rode bonen
150 g crispy mais
100 g kerstomaatjes
1 avocado
½ limoen
een handjevol gesneden rodekool

Optioneel: verse koriander

Verwarm de oven voor op 200° C. Snijd de zoete aardappelen in blokjes. Je hoeft deze niet te schillen. Meng de blokjes met een beetje olijfolie, komijn, paprikapoeder, peper en zout. Neem een bakplaat bekleed met bakpapier en zet een 20-tal minuutjes in de oven.

Spoel de kikkererwten, de bonen en de mais. Bak de kikkererwten lichtjes aan in een pan. Snijd vervolgens de tomaatjes in halve partjes.

Maak de dressing door de avocado, het sap van de limoen, komijn, peper en zout met een staafmixer of blender te mixen. Neem 2 mooie bowls en verdeel de zoete aardappel, de gebakken kikkererwten, de rode bonen, mais, kerstomaatjes en rodekool. Dresseer met de avocadosaus. Werk af met een partje limoen en koriander. Over een regenboog gesproken!

Legs for Days

Zet je schrap – *it's leg day!* Herhaal de gehele set 3 keer om je benen optimaal te triggeren. Voor een extra *burn* kun je ook hier weer een weerstandsbandje of gewichtjes gebruiken!

1. LUNGES

Sta rechtop en zet met één been een grote stap naar voren. Laat je knie zakken tot die net niet tegen de grond komt. Zorg ervoor dat je geen té grote pas neemt, zodanig dat je diep genoeg raakt. Houd je schouders en bovenlichaam neutraal (door mee te gaan met de beweging). Herhaal 30 keer per been.



2. HOGE KNEIËN

Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte. Til vervolgens je knieën alternerend explosief naar boven. Houd 40 seconden aan.

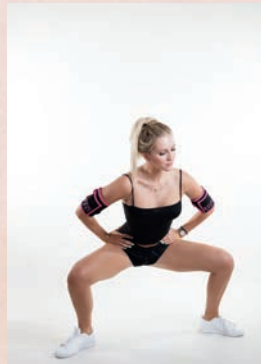
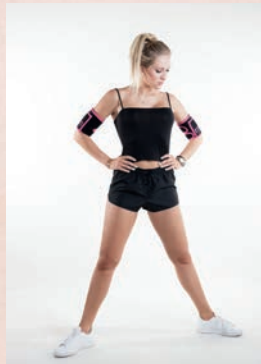


3. INNER THIGH PULSES

Lig op je zij met het bovenste been geplooid over het bovenbeen van de onderste. Pulseer vervolgens je onderste been 30 keer. Herhaal voor de andere kant.

4. CLAMS

Lig op je zij met je beide benen geplooid. Til vervolgens je bovenbeen op. Herhaal 30 keer per been.



5. PLIÉ SQUAT

Sta rechtop met je voeten ver genoeg uit elkaar. Zorg dat je knieën goed naar buiten wijzen. Zak vervolgens in squat positie en til daarna weer op. Herhaal 40 keren.



6. SQUAT KICKS

Sta rechtop en zak in een squat positie. Schop je rechterbeen vervolgens explosief naar de zijkant. Herhaal 30 keer per been.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Jill Cnudde i.s.m. Olivia Fonseca en Hilke Matton

Fotografie recepten: Heikki Verdurme

Fotografie cover en binnenwerk: Jens Engels, Shutterstock en Unsplash

Styling recepten en vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021
D/2021/45/47 – NUR 450 / 480
ISBN: 978 94 014 7450 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.