

TURKS RECEPTEN BOEK



**JE FAVORIETE
MAALTIJDEN
MAAR DAN
FITNESS
APPROVED!**



Wie is De Fitness Coach?

Hoi mijn naam is Ertugrul. Ik ben zowel docent anatomie als online personal trainer. Ik wil ambitieuze jonge mensen helpen om zowel fysiek als mentaal te transformeren.

De afgelopen 10 jaar heb ik al honderden jonge mannen mogen helpen om hun fitnessdoel te bereiken. Ik werk graag met ambitieuze jonge mensen omdat anderen helpen hun potentieel te ontgrendelen het mooiste is dat je kan bereiken als coach.

Anders dan anderen: Ik coach personal trainers, diëtisten en andere online coaches met hun eigen fitnessdoelen en doe dit met veel plezier maar ook mensen die net zijn gestart met fitness en/of al jaren geen resultaten zien zijn bij mij welkom. Zolang ze er maar wel hard voor willen werken en niet geloven in magische supplementen. Die bestaan namelijk niet.

Ik ben een expert wanneer het komt op het bestuderen van het menselijk lichaam en het coachen van mensen met verschillende gezondheids- en fitnessdoelen. Door iedere dag les te geven over hoe het lichaam werkt aan studenten en dagelijks onderzoek te doen naar alles omtrent fitness (voeding, training, leefstijl) onderscheid ik mijzelf van alle andere trainers en coaches.

Fitness heeft mij niet alleen met mijn gezondheid en fitnessdoelen geholpen (wat wel de reden was waarom ik ooit ben begonnen), maar ook op andere aspecten in mijn leven omdat ik er uiteindelijk veel voor heb gekregen. Ik wil hetzelfde positieve effect voor jou in jouw leven.



DE FITNESS COACH



INHOUDSOPGAVE

<u>DE RECEPTEN TOEVOEGEN AAN JE VOEDINGSPLAN?</u>	<u>4</u>
<u>TURKSE WORST MET EI.....</u>	<u>5</u>
<u>TURKSE RIJST EN KIP.....</u>	<u>6</u>
<u>TURKSE KAPSALON</u>	<u>7</u>
<u>SPINAZIE MET RUNDERGEHAKT.....</u>	<u>8</u>
<u>TURKSE PIZZA.....</u>	<u>9</u>
<u>HALAL KIPBURGER MET FRIET</u>	<u>10</u>
<u>VEGA HAMBURGER MET FRIET.....</u>	<u>11</u>
<u>MENEMEN.....</u>	<u>12</u>
<u>TURKSE GEVULDE PAPRIKA'S</u>	<u>13</u>
<u>AARDAPPELEN MET EIEREN.....</u>	<u>14</u>
<u>TZATZIKI.....</u>	<u>15</u>
<u>FROZEN MET MUNT EN CITROEN.....</u>	<u>16</u>
<u>OMELET MET FETA</u>	<u>17</u>
<u>MEEST GESTELDE VRAGEN.....</u>	<u>18</u>

DE RECEPTEN TOEVOEGEN AAN JE VOEDINGSPLAN?

In dit boek heb ik recepten gebruikt die ik dagelijks zelf eet om mijn fitnessdoelen te behalen EN om te kunnen blijven genieten van de Turkse keuken. Ik houd simpelweg te veel van Turks eten en moest en zou een manier vinden om deze te kunnen implementeren in mijn gezonde leefstijl. Het idee om een Turks receptenboek te ontwikkelen is ontstaan nadat ik talloze berichten kreeg op social media van voornamelijk Turkse jongeren die ook de twee willen combineren: Knallen in de gym en genieten van Turks eten. Dus ik heb de afgelopen maanden de maaltijden keer-op-keer getest om de allerbeste verhoudingen te vinden tussen de ingrediënten. Het doel is niet alleen om lekkere recepten te eten, maar ook de juiste voedzame ingrediënten in de juiste hoeveelheden te consumeren en daardoor je fitnessdoelen behalen met weinig moeite. Volgens mij is het mij gelukt ook!

Voor mijn Online Coaching cliënten: Je kan dit receptenboek gebruiken in combinatie met het maaltijdplan-app door het eerst aan mij door te geven. Ik zal dan de nodige wijzigingen aanbrengen zodat jij 100% jouw fitnessdoelen blijft behalen terwijl je dit receptenboek kan gebruiken.

Voor anderen: Je kan de maaltijden in dit receptenboek aanpassen op jouw behoeftes. Bijvoorbeeld: Je wilt de spinazie met rundergehakt bereiden, de voedingswaarde van dit recept in het receptenboek zijn: 716 calorieën, 67g koolhydraten, 20 gr vetten en 67 gr eiwitten.

Stel je hebt ruimte voor 500 calorieën, 50 gr koolhydraten 14 gr vet 45 gr eiwitten. Verlaag dan de bulgur om de koolhydraten te besparen, verlaag de boter om vetten te besparen en verlaag het magere gehakt om eiwitten te sparen. Op deze manier kan je alsnog de recepten volgens jouw behoefte en fitnessdoelen consumeren.

Dit receptenboek is geschikt voor zowel cliënten als mensen die geïnteresseerd zijn in de recepten. Wees dus niet bang om de voedingswaarden van iedere maaltijd aan te passen op JOUW behoeftes. Moet je minder eten? Verlaag de ingrediënten. Meer eten? Verhoog de ingrediënten en geniet!

Ik kan niet wachten om jullie versies van de recepten te zien. Het zal niet de eerste keer zijn dat mijn cliënten en/of volgers mijn recepten veel beter bereiden dan dat ik dat doe. Ik weet dat eenieder lang gewacht heeft op dit receptenboek en tegen jullie kan ik eindelijk zeggen:

AFIYET OLSUN!

Deel jouw recepten online met mij door mij te taggen:

@DEFITNESSCOACH

#TURKSRECEPTENBOEK

TURKSE WORST MET EI

ONTBIJT

Ingrediënten:

[50 gram Turkse worst](#)

[3 Eieren](#)

[30 gram 30+ Geraspte kaas](#)

[5 gr Boter light](#)

[3 Sneetjes Volkorenbrood](#)

TURKSE WORST MET EI

SUCUKLU YUMURTA



🕒 10 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
746	45	42	47

STAPPEN

1. Snijd de Turkse worst in plakjes en zet deze aan de kant.
2. Doe de boter in de pan en laat het smelten op gemiddeld vuur.
3. Doe de plakjes worst in de pan.
4. Wanneer de worstjes half gebakken zijn, breek je de eieren in de pan.
5. Wanneer zowel de eieren als de worst voldoende zijn gebakken, doe je de geraspte kaas eroverheen
6. Je kan eventueel een deksel op de pan doen om de kaas sneller te doen smelten.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Deze maaltijd verzadigt niet goed. Oftewel: Je krijgt snel weer honger. Het advies is dan ook om het maximaal 1x per week te nuttigen.
- Gebruik verschillende specerijen om het op smaak te brengen
- Houd je van pittig? Doe er wat sambal of chilivlokken (pulbiber) bij voordat je de eieren erin doet.

TURKSE RIJST EN KIP

AVONDETEN

Ingrediënten:

100 gr Rijst
250 gr Kipfilet
30 gr Boter

TURKSE RIJST EN KIP

TAVUK USTU PILAV



🕒 30 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
750	66	14	91

STAPPEN

1. Kook 300 ml water in een waterkoker.
2. Snijd de kipfilet 3-4 grote stukken.
3. Voeg de kip toe in een pan en doe er zout en peper overheen.
4. Voeg het water uit de waterkoker toe in de pan en laat het voor 15 minuten koken.
5. Kook ook de rijst volgens de verpakking in een andere pan met de boter.
6. Nadat de kipstukken zijn gekookt, doe je deze op een bord.
7. Terwijl de rijst kookt, ga je met je handen de kipstukken fijnmaken.
8. Doe de rijst op een bord en de kipfilet erbovenop.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Als je de rijst een lekkere kipsmaak wil geven (en tijd wil besparen), kan je het water waar in je de kipfilet gekookt hebt, gebruiken om de rijst te koken.

TURKSE KAPSALON

AVONDETEN

Ingrediënten:

[350 gr Mini krieltjes](#)

140 gr Kipfilet

[25 gr 30+ Kaas](#)

100 gr Ijsbergsla

100 gr Tomaat

100 gr Komkommer

100 gr Uien

[30 gr Knoflooksaus](#)

[30 gr Friteslijn](#)

[1 el shoarma kruiden](#)

[1/2 el kerriepoeder](#)

TURKSE KAPSALON

TURKSE KAPSALON



🕒 15 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
727	51	19	88

STAPPEN

1. Bak de krieltjes in de oven of in een Airfryer volgens de instructies op de verpakking.
2. Verwarm de boter in een ruime koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilet met zout en shoarma kruiden.
3. Snijd de sla fijn, rode ui in ringen, de komkommer en tomaat in blokjes.
4. Strooi de laatste minuut gesmolten kaas over de kipfilet heen, doe een deksel op de pan en zet het vuur uit.
5. Verspreid de kipfilet met gesmolten kaas over de mini krieltjes op een bord, met daarbovenop de groenten, friteslijn en knoflooksaus. Meng het eventueel.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Houd je van pittig? Doe er wat sambal bij!

SPINAZIE MET RUNDERGEHAKT

AVONDETEN

Ingrediënten:

- [300 gr Spinazie](#)
- 150 gr Magere gehakt
- [45 gr Bulgur](#)
- [35 gr Tomatenpuree](#)
- [35 gr Light Boter](#)
- [350 gr Halfvolle yoghurt](#)
- 50 gr Tomaat
- 100 gr Ui
- 2 teentjes knoflook

SPINAZIE MET RUNDERGEHAKT

ETLI ISPANAK



🕒 30 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
745	68	21	71

STAPPEN

1. Was de spinazie, hak ze fijn en zet het apart.
2. Snijd de ui in blokjes.
3. Smelt de boter in een pan en voeg de uien toe
4. Wanneer de uien een beetje gekookt zijn, kan je de tomatenpuree toevoegen.
5. Roer de spinazie langzaam in de pan. De spinazie zal krimpen.
6. Hak twee teentjes knoflook en de tomaat fijn en voeg deze ook toe in de pan.
7. Voeg het magere gehakt en de bulgur toe in de pan.
8. Voeg zout en peper toe. Roer 1-2 minuten alle ingrediënten goed door.
9. Voeg zoveel water toe als dat nodig is om alle inhoud van de pan te dekken.
10. Laat het nu 15-20 minuten koken totdat de spinazie slap wordt.
11. Zet het op een bord en voeg magere yoghurt toe

TIPS OF OPMERKINGEN

- Magere runderlap kan je bij de Turkse slager laten malen tot gehakt. Vraag aan de slager om het 2x te malen.

TURKSE PIZZA

AVONDETEN

Ingrediënten:

[2 Turkse pizza](#)

[25 gr 30+ kaas](#)

100 gr Ijsbergsla

100 gr Komkommer

100 gr Tomaat

100 gr Ijsbergsla

[40 gr Knoflooksaus](#)

TURKSE PIZZA

LAHMACUN



🕒 10 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
727	35	23	96

STAPPEN

1. Verdeel de kaas over de Turkse pizza's en bereid volgens verpakking.
2. Snijd de sla fijn, rode ui in ringen, de komkommer en tomaat in blokjes.
3. Wanneer de pizza's klaar zijn, doe de salade eroverheen
4. Voeg de knoflooksaus toe.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Houd je van pittig? Doe er wat sambal bij.

HALAL KIPBURGER MET FRIET

AVONDETEN

Ingrediënten:

[1 Wahid kipschnitzel](#)

[1 Hamburgerbroodje](#)

[25 gr 30+ Kaas](#)

[130 gr Oven friet](#)

[50 gr Ijsbergsla](#)

[100 gr Tomaat](#)

[100 gr Komkommer](#)

[50 gr Augurk](#)

[50 gr Ketchup](#)

[50 gr Friteslijn](#)

[3 gr Boter light](#)

KIPBURGER MET FRIET

TAVUK BURGER VE PATATES



🕒 15 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
743	32	27	93

STAPPEN

1. Doe de friet en het kipschnitzel tegelijkertijd in de oven of in een Airfryer volgens verpakking.
2. Snijd de sla fijn, de augurk, komkommer en tomaat in plakjes.
3. Besmeer een kant van hamburgerbroodje met friteslijn. Beleg met een beetje sla, de kipschnitzel, kaas, ketchup, een plakje tomaat, komkommer, augurk, en de andere helft van hamburgerbroodje. Van de overgebleven groenten kun je een side-salade maken.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Bak als laatste de broodhelften 1 minuut (zonder boter) met de binnenkant naar beneden in een (grill)pan.
- Houd de van pittig? Doe er wat sambal bij.

VEGA HAMBURGER MET FRIET

AVONDETEN

Ingrediënten:

[1 Vegetarische hamburger](#)

[1 Hamburgerbroodje](#)

[25 gr 30+ Kaas](#)

[150 gr Oven friet](#)

50 gr Ijsbergsla

100 gr Tomaat

100 gr Komkommer

[50 gr Augurk](#)

[50 gr Ketchup](#)

[50 gr Friteslijn](#)

[3 gr Boter light](#)

HAMBURGER MET FRIET

HAMBURGER VE PATATES



🕒 15 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
726	38	22	94

STAPPEN

1. Doe de friet in de oven of in een Airfryer volgens verpakking.
2. Bak de burger 3 min. Per kant met de boter.
3. Snijd de sla fijn, de augurk, komkommer en tomaat in plakjes.
4. Besmeer een kant van hamburgerbroodje met friteslijn. Beleg met een beetje sla, hamburger, kaas, ketchup, een plakje tomaat, komkommer, augurk, en de andere helft van hamburgerbroodje. Van de overgebleven groenten kun je een side-salade maken.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Duw niet met de spatel op de burger om vochtverlies te voorkomen.
- Bak als laatste de broodhelften 1 minuut (zonder boter) met de binnenkant naar beneden in een (grill)pan.

MENEMEN

ONTBIJT

Ingrediënten:

150 gr Paprika

250 gr Tomaat

3 eieren

25 gr Boter light

25 gr 30+ Kaas

5 Sneetjes Volkorenbrood

MENEMEN

MENEMEN



🕒 15 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
734	39	26	86

STAPPEN

1. Snijd de tomaten en paprika of pepers (verwijder pitjes en zaadlijsten).
2. Smelt de boter in een ruime pan en voeg de paprika toe.
3. Voeg daarna de tomaten toe en bestrooi met peper en zout.
4. Roer door en op het moment dat het wat begint in te dikken breek je de eieren.
5. Leg voor een minuut de plak kaas erbovenop en wacht totdat het gesmolten is.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Gebruik verschillende specerijen om het op smaak te brengen
- Houd je van pittig? Doe er wat sambal of chilivlokken (pulbiber) bij voordat je de eieren erin doet.
- Je kan ervoor kiezen om het brood te roosteren in een tosti-ijzer.

TURKSE GEVULDE PAPRIKA'S

AVONDETEN

Ingrediënten:

4 Paprika-dolma's
120 gr Magere gehakt
100 gr Ui
[20 gr Bulgur](#)
5 gr Olijfolie
50 gr Tomaat
[30 gr Tomatenpuree](#)
[20 gr Boter Light](#)
[300 gr Halfvolle Yoghurt](#)
[2 Sneetjes Volkorenbrood](#)

GEVULDE PAPRIKA'S BIBER DOLMASI



🕒 30 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
759	87	19	60

STAPPEN

1. Snijd de kopjes van de paprika's eraf en verwijder zaadjes en zaadlijsten.
2. Snijd alvast de tomaten en uien in blokjes in een kom.
3. Voeg het gehakt, bulgur en de olijfolie in dezelfde kom
4. Voeg zout, peper en gedroogde munt toe.
5. Kneed het mengsel goed met je handen.
6. Vul de paprika's met het zojuist gemaakte mengsel.
7. Zet de paprika's vervolgens rechtop in een pan.
8. Doe de kopjes van de paprika's er weer bovenop als je dat wilt.
9. Zet een andere pan op het vuur en voeg de boter en de tomatenpuree toe.
10. Voeg anderhalve beker gekookt water toe in de diepe pan.
11. Laat dit koken, tot het de vorm van een saus krijgt.
12. Giet deze saus vervolgens over de gevulde paprika's in de andere pan.
13. Als het eenmaal is begonnen met koken, zet het vuur lager en laat het nakoken voor een half uur.
14. Doe de yoghurt in een kom

TIPS OF OPMERKINGEN

- De paprika-dolma's kan je vinden in de Turkse winkels.
- Magere runderlap kan je bij de Turkse slager laten malen tot gehakt. Vraag aan de slager om het 2x te malen.

AARDAPPELEN MET EIEREN

ONTBIJT

Ingrediënten:

[350 gr Mini krieltjes](#)

[30 gr Boter Light](#)

[3 Eieren](#)

[50 gr Geraspte kaas](#)

AARDAPPELEN MET EIEREN

PATATESLI YUMURTA



🕒 30 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
740	36	36	68

STAPPEN

1. Smelt de boter in de pan en voeg de krieltjes toe.
2. Doe een deksel bovenop de pan en roer af en toe.
3. Leg de eieren apart in een kom en klop ze goed door.
4. Als de eieren licht gaar zijn, voeg dan de geraspte kaas toe.
5. Verlaag het vuur en laat de kaas smelten
6. Als de kaas gesmolten is kan je het op een bord doen.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Door de mini krieltjes te halveren met een mes, koken ze sneller.

TZATZIKI

SNACK

Ingrediënten:

200 gr Halfvolle Yoghurt

40 gr Komkommer

2 Blaadjes ijsbergsla

Zout

1 tl Rode chili vlokken (optioneel)

1 tl Reyhan (optioneel)

TZATZIKI

CACIK



🕒 5 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
144	15	4	12

STAPPEN

- Voeg de yoghurt toe in een kom
- Voeg een paar druppels water toe in de kom en roer goed door.
- Snijd de komkommer en sla fijn, en voeg het toe in de kom
- Voeg zout, rode chili vlokken en reyhan toe in de kom

TIPS OF OPMERKINGEN

- Reyhan en rode chili vlokken kan je vinden in de Turkse winkels.

FROZEN MET MUNT EN CITROEN

SNACK

Ingrediënten:

1 citroen

3-5 bladen verse munt

5-10 ijsklontjes

Zoetstof

Koud water

FROZEN MET MUNT EN CITROEN

NANE VE LIMONLU FROZEN



🕒 5 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
20	0	0	5

STAPPEN

- Schil de citroen en snijd het door vier.
- Voeg de citroen en de munt in de mixer en mix het voor 5 sec.
- Voeg vervolgens de ijsklontjes en een halve beker water toe in de mixer.
- Mix het fijn totdat je een fijne consistentie krijgt
- Doe het in een beker en voeg zoetstof toe en roer goed.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Voeg zoveel zoetstof toe als dat nodig is om het op smaak te brengen.

OMELET MET FETA

ONTBIJT

Ingrediënten:

- 100 gr Feta 10%
- 20 gr Boter Light
- 3 eieren
- 4 Sneetjes Volkorenbrood

OMELET MET FETA

BEYAZ PEYNIRLI OMELET



🕒 10 min.

kCal	Eiwit	Vet	Koolh.
734	48	34	59

STAPPEN

- Snijd de feta blokjes door de helft. Hierdoor smelt het sneller.
- Leg de eieren apart in een kom en klop ze goed door. Voeg zout en peper toe.
- Smelt de boter in de pan
- Voeg de feta blokjes toe in de pan en laat ze licht smelten.
- Voeg de eieren toe in de pan.

TIPS OF OPMERKINGEN

- Houd je van pittig? Doe er wat chilivlokken (pulbiber) bij.

MEEST GESTELDE VRAGEN

Word ik niet dik als ik deze recepten eet?

Je wordt niet van een specifiek product dik en er zijn ook geen producten die “gezond” zijn of “ongezond” zijn. Er wordt veel te veel in hokjes gedacht.

Uiteindelijk gaat het om de totale **energiebalans** wat maakt of jij vet aanzet, kwijtraakt of op gewicht blijft.

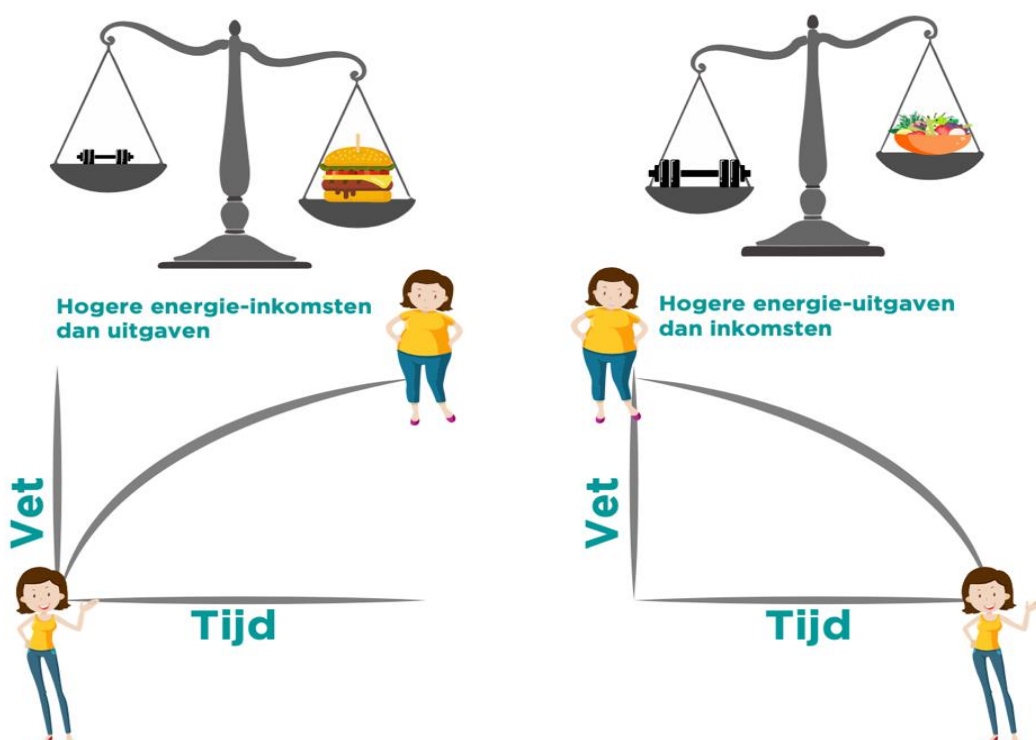
Dus stel jouw energieverbruik is gemiddeld 22500 kcal per dag x 7 = 17500 kcal per week. Eet jij maandag t/m zaterdag structureel 2400 kcal = (2400x6=14400kcal) betekent dit dat je op zondag nog 2900 kcal mag eten om op gewicht blijven.

Schuif je vervolgens een **pizza** naar binnen en je eet later ook nog eens een **aardbeitoetje** met een dubbele portie slagroom erop? Dan zit je **zeer waarschijnlijk** ruim over die 2600 kcal en het dus over ga je over het weektotaal van 14000kcal.

Dit betekent dat je in een positieve energiebalans zit (zie afbeelding hieronder).

Je lichaam zal de overige kcal opslaan als vet. Wanneer je dus onder de 14000 zou blijven, is dit dus omgekeerd. Conclusie: reken niet per dag, maar per week. In de praktijk zien we dan ook vaak terug dat men door de week zich netjes aan het caloriebudget houdt, maar in het weekend eroverheen gaat. Hierdoor denkt men: “Ik eet nauwelijks wat en kom toch aan”. Wat dus niet waar is.

ENERGIEBALANS



1. Zijn deze recepten wel “gezond”?

Is Cola Zero ongezond? Word je van suiker niet gewoon dik? Is vet niet de boosdoener? Is zout slecht? Dit soort vragen krijg ik regelmatig gesteld door volgers en cliënten. Het is begrijpelijk aangezien er veel onzin wordt verteld door mensen zonder achtergrond in gezondheid. We zijn heel snel geneigd producten in hokjes te stoppen als “gezond” of een “ongezond” product. Wanneer is iets gezond? Dit zouden we kunnen meten met factor zoals sterfteprevalentie, insulinegevoeligheid, risico op cardiovasculaire aandoening, om zo maar wat voorbeelden te noemen. Maar wij gaan het natuurlijk simpel houden zodat je ook daadwerkelijk wat hebt aan mijn antwoord.

Laat ik vooropstellen dat overgewicht hebben per definitie **ongezond** is! In principe kun je afvallen door iedere dag naar de Burger King te gaan. Dit is niet heel verstandig want de verzadiging (een vol gevoel krijgen) is echt nul en daardoor zal je de hele dag door met honger rondlopen. Maar nogmaals het kan! Energiebalans is altijd leidend (zie afbeelding hierboven weer). Wil je afvallen? Ga minder eten! Val je niet af, dan eet je te veel! Wil je niet minder eten? Dan kun je meer gaan bewegen. Maar dat is in de praktijk meestal niet haalbaar en daarom is het veel makkelijker om juist op je voeding te focussen wanneer het komt op afvallen. Er zijn maar weinig mensen die niet kunnen afvallen op 1200kcal. Mensen die zeggen 1200kcal te eten blijken vaak gewoon 1800kcal te eten. Dit blijkt uit onderzoek. Het komt door onderrapportage, iets wat vaak voorkomt bij mensen. Starbucks koffie bijvoorbeeld rekenen als normale koffie, überhaupt melk en suiker in je koffie vergeten, maaltijden niet afwegen en daardoor compleet de plank misslaan of overal er een klein beetje naast zitten.

Aan het eind van de rit zijn al die kleine beetje bij elkaar wel weer heel veel. Als laatste natuurlijk vergeten de olie waarin je je vlees bakt niet meerekenen. 1 eetlepel olijfolie is toch al gauw zo'n ~100kcal die je 0,0 verzadiging gaan even. Je merkt het werkelijk niet. Nog een voorbeeld dat vaak voorkomt is dat fruit niet wordt meegeteld omdat deze zo weinig calorieën bevatten. Maar ook fruit hoor je mee te rekenen. Het bevat gewoon energie (calorieën) en alles wat energie bevat, gezond of ongezond wordt dus meegeteld en kan het verschil maken tussen aankomen (positieve energiebalans) of afvallen (negatief energiebalans).

2. Hoeveel zout mag ik over mijn eten doen?

Er ontstaat vaak verwarring over hoeveel zout je zou moeten eten. Een goede vuistregel die je kunt hanteren: Voeg zout toe op basis van smaak. "Maar hoe zit dat met hoge bloeddruk"? Het is inderdaad zo dat het voor **hartpatiënten** aan te raden is om bewust met hun zout inname om te gaan. Bij gezonde mensen kun je prima zout eten op basis van smaak. Het lichaam reguleert namelijk heel mooi zelf de zoutbalans mits je ook drinkt op basis van dorst. De zoutbehoefte van krachtsporters ligt sowieso al vele malen hoger dan sedentaire mensen. Voel je je vaak flauw tijdens de training? Eet maar eens wat meer zout, worden de klachten dan minder dan weet je dat je een tekort aan zout had. Hoe weet je nou of je genoeg drinkt? Check je urine, deze hoort niet geel te zijn en niet te stinken. Eet je van jezelf altijd al veel zout, dan kun je dat lekker blijven doen. Het maakt niet veel uit of je nou dagelijks 2 of 10 gram natrium binnenkrijgt mits je maar niet dagelijks extreem gaat switchen dat je de ene dag 1 gram eet, de dag erna ineens 15 gram.... Zo schommelt je lichaam te veel en zal het moeite hebben met balans vinden.

3. Hoe zit het met cholesterol en eieren?

Ook cholesterol o.a. uit eieren worden vaak in een verkeerd daglicht gezet. Cholesterol uit je voeding heeft minimaal effect op je bloedcholesterol waarden. Cholesterol uit voeding zorgt ervoor dat het lichaam zelf minder cholesterol aanmaakt waardoor de totaalcholesterol niet of nauwelijks veranderd. Vaak eieren eten zou zelfs kunnen leiden tot lagere cholesterol. Eieren zijn ook goede bronnen van vitamine A, D, E en B12, zink, ijzer, luteïne en zeaxanthine (helpen met het verbeteren van het gezichtsvermogen) en choline (kan de geheugenfunctie bij ouderen verbeteren). Daarnaast hebben eieren ook nog eens een erg compleet aminozuurprofiel. Wist je ook dat ons lichaam cholesterol nodig heeft voor onder andere spieropbouw? Verhoogd cholesterol ontstaat vaak door een ongezonde leefstijl.

4. Hoe verschillen deze Turkse recepten van wat ik al thuis at?

Er is goed gekeken naar de verhoudingen van de macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten). Meeste Turkse gerechten bevatten veel vetten en weinig tot geen eiwitten. Hier is op ingespeeld. Het denkwerk is dus voor jou gedaan!

5. Hoe zit het met frisdrank?

Er zijn natuurlijk ook genoeg dranken waar veel calorieën in zitten (cola, chocomel etc.). Vermijd kcal uit drinken zoveel mogelijk, het verzadigd totaal niet en bevat vaak veel kcal. Zo is het dus erg makkelijk om in een positieve energiebalans te komen. Er zijn genoeg dranken die je wel kunt drinken zoals alle Zero-dranken. Denk hierbij aan Cola/- Fanta Zero, Crystal Clear etc. De zoetstoffen die hierin zitten zijn **niet** schadelijk zoals veel mensen wel denken (zie kopje zoetstoffen). Je kan jouw favoriete frisdrank dus nog gewoon drinken, maar dan wel de Zero-versie.

6. Hoe zit het met zoetstoffen?

Het gebruiken van zoetstoffen is een geweldige manier om een simpel gerecht een stuk lekkerder te maken. Er gaan verschillende mythes rond betreffende zoetstoffen.

Sommige mensen denken dat ze negatieve effecten hebben op de gezondheid. Echter is er wetenschappelijk bewezen dat de volgende zoetstoffen veilig te consumeren zijn:

Sucralose – Geweldig spul om toe te voegen in thee, koffie of havermout i.p.v. suiker.

Suikervrije stroop – Erg lekker voor over de havermout, yoghurt of pannenkoeken mix.

Erythritol – Heerlijk! Het heeft namelijk dezelfde structuur als kristalsuiker, maar dan zonder calorieën. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het veilig is om te eten.

Als je nog steeds twijfelt, bekijk dan het volgende artikel van Menno Henselmans en een recent overzicht uit 2019 dat aantoont dat zoetstoffen niet schadelijk zijn.

Tip: Strooi erythritol over je aardbeien heen en geniet van aardbeien met suiker als lekker tussendoortje!

7. Mag ik koolhydraten in de avond eten?

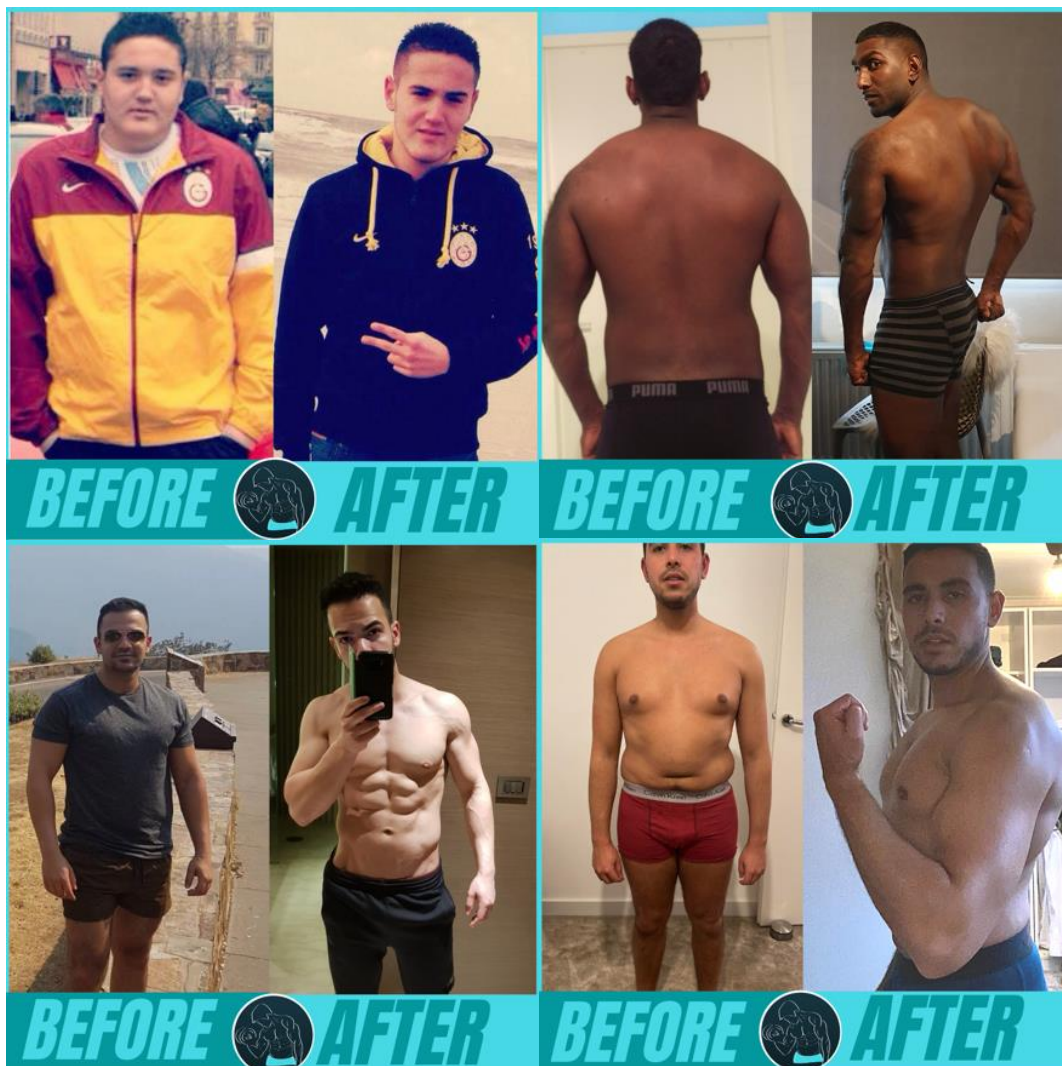
Het wordt zelfs aangeraden! Koolhydraten “pre-bed” consumeren kan voordelen bieden. Door in de maaltijd(en) voor het slapen gaan meer koolhydraten te consumeren zal je lichaam ‘s avonds meer melatonine (slaaphormoon) aanmaken. Er ontstaat een dipje na het eten. Maak hier gebruik van! Slaap is erg belangrijk voor resultaat.

8. Hoe gebruik ik een keukenweegschaal?

Plaats de kom op de weegschaal en zet de weegschaal dan altijd even op 0. Voeg een voor een alle ingrediënten toe en druk tussen door even weer op Tare om deze weer op 0 te krijgen. Zorg ervoor dat je alles invoert in de app. Peper en zout hoef je niet in te voeren aangezien deze geen calorieën bevatten.

9. Is het doel om aan te komen of af te vallen met deze recepten?

Hangt af van wat JOUW doel is. Deze maaltijden passen zowel in een voedingsplan om af te vallen als om aan te komen in spiermassa. Als je spiermassa wilt opbouwen, moet je proberen jouw lichaamsgewicht langzaam te verhogen. Als je vet wilt verliezen, moet je langzaam afvallen. Wil je werken met een expert (dat ben ik) wanneer het komt op zowel spiermassa aankomen als vet verliezen? Er is momenteel een wachtlijst voor mijn coaching maar je kan informeren naar de mogelijkheden. Kijk op: WWW.DEFITNESSCOACH.NL



10. **Waarom is dit receptenboek gratis!?**

Ik verdien mijn brood met lesgeven en online coaching. Voordat ik op dit punt van mijn leven kwam, heb ik veel frustraties gehad omdat ook ikzelf de kennis niet had om mijn lichaam te transformeren. Er wordt te veel onzin verkocht in de fitnesswereld en mijn hoofddoel is om de kwaliteit van de informatie dat wordt uitgedeeld door “influencers” te verhogen.

Om dit doel te realiseren post ik elke dag over fitness op mijn Instagram @DeFitnessCoach. Daarnaast beantwoord ik tientallen vragen van volgers op social media op dagelijkse basis. Deze mensen kunnen vervolgens met goede informatie verder werken aan de beste versie van hunzelf. Hier betalen ze mij niets voor en dat is oké. Want:

1. Ik doe het met plezier. Fitness is een passie voor mij en als ik het verschil kan betekenen in andermans leven, dan krijg ik daar zelf een goed gevoel over.
2. Ik geef liever gratis informatie weg dan dat ze elders voor slechte informatie betalen. Dat is de docent in mij.
3. Ik werk (helaas) niet met iedere doelgroep samen. Door zoveel mogelijk gratis informatie weg te geven op mijn sociale kanalen, wil ik alsnog iedere doelgroep een handje helpen.
4. Ik wil VEEL mensen helpen maar kan maar zoveel begeleiden. Sinds 2019 werk ik met een wachtlijst en daar ben ik dankbaar voor maar door ook veel informatie weg te geven bereik ik mijn hoofddoel sneller. -> Het helpen van zoveel mogelijk mensen met goede informatie over fitness. Daarom deel ik dit receptenboek dus niet alleen met mijn online coaching cliënten, maar ook met eenieder die mij hierover heeft gestalkt. Jullie weten wie jullie zijn. Alsjeblieft!
5. Het is zo leuk! Ik kan op deze manier veel meer mensen beïnvloeden en ik krijg hier leuke gesprekken met leuke mensen voor terug. Vaak worden volgers echte vrienden en dat heeft eerlijk gezegd voor mij geen prijskaartje.

‘Verschil begint bij onszelf.

Help een ander zoals je **zelf** geholpen zou willen worden.

Leven is moeilijk zat.

Er zijn **genoeg** problemen.

Help een **ander**.

En je helpt **jezelf**.”

