

Healthy Ramadan
by Sousou

2021

VOORWOORD

Assalam wa3laykoem, Hi guys! Wat leuk dat je mijn Healthy Ramadan Guide hebt aangeschaft.

De heilige maand Ramadan, *de negende maand van de Islamitische kalender*, staat alhamdoulilah weer voor de deur. De maand waarin de eerste openbaringen uit de Quran aan onze geliefde profeet vrede zij met hem zijn neergedaald. Een maand van innerlijke rust, liefde, barmhartigheid en samenhang.

Het vasten begint bij het aanbreken van de dageraad en eindigt bij zonsondergang. Het vasten brengt vele voordelen met zich mee, zo leert het vasten ons om gedisciplineerd te zijn door middel van het niet nuttigen van voedsel of het drinken van water en andere zaken die het vasten kunnen verbreken. Daarnaast staan we in deze maand stil bij de armen die het minder hebben en creëren we waardering voor ons voedsel. Tot slot zuivert het vasten ons lichaam, ontdoet het van gevaarlijke/overtollige stoffen en geeft het onze spijsvertering rust en verlaagt het de bloedsuikerspiegel.

In de zomermaanden vindt de zonsondergang laat plaats en wordt de iftar laat genuttigd. Om blijvend de medische voordelen van het vasten te ervaren en ons voedsel te waarderen is het efficiënt om de Ramadan op een gezonde manier door te brengen. Deze *guide* geeft je daarom gedurende deze maand inzicht in de elementen van een healthy lifestyle, namelijk voeding, beweging, rust en vocht.

In deze *guide* vind je 30 dagrecepten, 15 workouts en het schema om de Quran in de maand Ramadan geheel uit te kunnen lezen. Het voedingsgedeelte in deze guide is gebaseerd op een gemiddelde vrouw met een energie-inname van 2000 calorieën per dag. Hierbij zijn alle oneven dagen gebaseerd op trainen conform de workouts uit de guide. Alle even dagen zijn rustdagen. De workouts kun je thuis of in de sportschool uitvoeren. Om de workouts thuis te kunnen uitvoeren heb je materialen nodig. Deze kun je bij de Action aanschaffen. In de bijlagen tref je alle bijbehorende recepten, een boodschappenlijst en de afbeeldingen van de workouts. Let's get healthy! Ik zou het leuk vinden als je via social media je deelname aan de healthy ramadan by Sousou laat zien door de volgende hashtag; #healthyramadanbySousou Uiteraard is het ook belangrijk om van de Ramadan te genieten en daar hoort door ook wel eens een ongezonde maaltijd bij als beloning voor jezelf. 😊

Moge Allah swt onze vasten accepteren, onze zondes vergeven, onze dua's verhoren, onze gebeden aanvaarden en onze goede daden belonen. Allahouma ameen. Ik wens je een gezegende ramadan met je dierbaren toe.

Met liefde en veel liefs,

Sousou

Souhela Akharouid

Coach @ Lose your weight with Sousou

PS: Aan deze guide zitten auteursrechten verbonden. Het illegaal delen van deze guide is daarom strafbaar.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

DEEL 1: VOEDING	5
DEEL 2: SPORT	36
DEEL 3: RUST.....	42
BIJLAGE 1: RECEPTEN.....	44
BIJLAGE 2: BOODSCHAPPENLIJST.....	60
BIJLAGE 3: WORKOUTS	63
BIJLAGE 4: BRONNENLIJST	93

LET'S START!

In dit hoofdstuk vind je smeebeden voor het vasten. De dua's zijn afkomstig van Duakracht.nl.

Anas heeft overgeleverd van de Profeet (vrede en zegeningen zij met hem):

“Drie gebeden worden niet verworpen: het gebed van een vader, het gebed van een vastende en het gebed van een reiziger.” (Al-Bayhaqi).

Aboe Hoerayrah heeft in een andere overgeleverd dat de Profeet (vrede en zegeningen zij met hem) heeft gezegd:

“...Er zijn drie personen van wie de smeebede niet geweigerd zal worden: een rechtvaardige leider, een vastende tot hij zijn vasten verbreekt en degene die onrecht aangedaan wordt...” (Ahmad).

Dua bij het zien van de nieuwe maan (Dua-kracht.nl)

اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ وَالسَّلَامَةِ وَالنُّوْفِيقِ لِمَا تُحِبُّ رَبَّنَا وَتَرْضَى رَبُّنَا وَرَبُّكَ اللَّهُ

“Allahoe Akbar, Allahoemma ahiellahoe 3alaynaa bi al-amni wa al-ieemaani wa as-salaamati wa al-islaami wa at-tawfieqi limaa toeh'iebboue rabbanaa wa tarda, rabboenaa wa rabboeka Allaah.”

“Allah is de Grootste. O Allah, breng ons de nieuwe maan in veiligheid, in geloof, in vrede en in islam. O Heer, schenk ons het succes dat U liefheeft en waar U tevreden over bent. (O nieuwe maan) onze Heer en uw Heer, is Allah.”

Dua bij het verbreken van het vasten (Dua-kracht.nl)

ذَهَبَ الضَّمُّ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ وَتَبَّتِ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

“Dha-haba addhama-oe wabtallatie l-oerooqoe, wa thabata al-adjroe inshaaAllah.”

“De dorst is verdwenen, de aders zijn vochtig geworden en de beloning is vastgelegd met de wil van Allah.”

DEEL 1: VOEDING

DAY 1

De eerste dag van de ramadan is een feit!

SUHOOR

OMELET OP BROOD MET KAAS;

- Speltbrood (2 sneetjes)
- Gebakken eieren (2)
- Kaas 30+ (2 plakken)

KWARK:

- Magere kwark (250g)
- Ongezouten Amandelen (30g)
- Rozijnen (14g)
- Pompoenpitten (5g)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK:

- Dadel (3)
- Gedroogde vijgen (2)
- Glas (halfvolle) melk

HEALTHY LOEMPIA'S

- Spring rolls (4)
- Kipfilet (100g)
- Italiaanse Roerbakmix (200g)

HEALTHY HARIRA;

- Tomaten (200g)
- (Rode) Ui (klein)
- Wortels (100g)
- Gehakt (100g)
- Speltmeel (25g)
- Koriander (snufje)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 2

“De mensen zullen in een goede toestand blijven, zolang zij zich haasten met het verbreken van het vasten (bij iftar).”

SUHOOR

MAGERE KWARK MET DRUIVEN, WALNOTEN EN MUNT;

- Magere kwark (250g)
- Pitloze witte druiven (150g)
- Ongezouten walnoten (25g)
- Munt (takje)

RIJSTWAFELS;

- Rijstwafels (4)
- Smeerkaas (laagje)
- Avocado (halve)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadel (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Griekse yoghurt (225g)
- Kokosmelk (200ml)
- Mango (halve)
- Passievrucht (2 stuks)
- Lijnzaad (5g)

GEVULDE WRAPS TONIJN;

- Wrap (2)
- Tonijn (150g)
- Rode paprika (100g)
- (Rode) ui (klein)
- Olijven zwart (25g)
- Geraspte kaas 30+ (50g)
- Maiskorrels (25g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 3

"Whoever prays at night in Ramadan out of Faith and in hope of reward, his previous sins will be forgiven." (Profeet Mohamed vrede zij met hem)

SUHOOR

OVERNIGHT OATS:

- Havermout (45g)
- Amandelmelk (200ml)
- Aardbeien (200g)
- Blauwe bessen (50g)
- Ongezouten Amandelen (30g)

BANENBROOD:

- Banenbrood (3 plakjes)
- Pindakaas (laagje)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadel (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Mango (halve)
- Wortels (100g)
- Sinaasappel (1)
- Munt (takje)
- Kokosmelk (200ml)

MAALTIJDSALADE TONIJN;

- Tonijn (150g)
- Sperziebonen (100g)
- Mais (100g)
- Gekookte eieren (2)
- Tomaten (200g)
- Sla (100g)
- Pijnboompitten (10g)
- Mozzarella (50g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

YOGHURT:

- Griekse yoghurt (225g)

DAY 4

"Fasting is a grace that significantly increases your receptivity to the Lord's voice and His word."

SUHOOR

APPLE PIE OATS;

- Havermout (45g)
- Amandelmelk (200ml)
- Appel (1)
- Rozijnen (14g)
- Ongezouten walnoten (30g)

RIJSTWAFELS MET PINDAKAAS & BANAAN;

- Rijstwafels (4)
- Pindakaas (laagje)
- Banaan (1)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK:

- Dadel (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Amandelmelk (300ml)
- Appel (1)
- Avocado (50g)
- Kiwi (1)
- Spinazie (150g)
- Gember
- Chia-zaad (5g)

KIPFILETQUICHE:

- Kipfilet (150g)
- Italiaanse Roerbakmix (400g)
- Amandelmelk (200ml)
- Eieren (3)

VOCHT:

- 1 liter water



TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 5

"Het vasten behoort tot de zuilen van islam en het vasten is een goede wijze om Allah te aanbidden."

SUHOOR

SMOOTHIE;

- Spinazie (200g)
- Avocado (halve)
- Chia-zaad (10g)
- Ongezouten Amandelen (30g)

BELEGDE BOTERHAM;

- Speltbrood (2 sneetjes)
- Halvarine (laagje)
- Tonijnsalade (recept)
- Gekookte eieren (2)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK:

- Dadel (3)
- Glas (halfvolle) melk

HEALTHY LOEMPIA'S;

- Spring rolls (4)
- Garnalen (100g)
- Italiaanse Roerbakmix (200g)

QUINOA SALADE;

- Quinoa (50g)
- Courgette (150g)
- Aubergine (150g)
- (Rode) Ui (klein)
- Paprika rood (150g)
- Veldsla (38g)
- Tomaten (200g)

VOCHT:

- 1 liter water



TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 6

“Sahoer is een gezegende maaltijd; laat het niet na. Desnoods drinkt iemand van jullie een slok water, want waarlijk, Allah en Zijn engelen prijzen degenen die sahoer nuttigen.”

SUHOOR

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)
- Kiwi (1)
- Banaan (1)
- Ongezouten Amandelen (30g)
- Lijnzaad (10g)

RIJSTWAFELS;

- Rijstwafels (4)
- Cottage cheese (100g)
- Avocado (halve)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK:

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Aardbeien (200g)
- Blauwe bessen (150g)
- Magere yoghurt (300ml)
- Chia-zaad (10g)

BROODJE GEZOND:

- Speltbroodje (1)
- Kaas 30+ (1 plak)
- Kipfilet (150g)
- Gekookt ei (1)
- Komkommer (100g)
- Sla (50g)
- Tomaten (100g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 7

"Today is the chance to change yourself for the better."

SUHOOR

GROENTEOMELET:

- Eieren (2)
- Avocado (halve)
- Rucola (38g)
- Sesamzaad (5g)
- Kipfilet (3 plakken)
- Tomaten (100g)

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)
- Superfruit & pitten (25g)
- Kiwi (1)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK:

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE:

- Spinazie (200g)
- Banaan (1)
- Ananas (100g)
- Kokosmelk (200ml)
- Lijnzaad (10g)

HEALTHY PIZZA:

- Speltmeel (100g)
- Gezeefde tomaten (125g)
- Tonijn (100g)
- Paprika (150g)
- (Rode) Ui (klein)
- Mozzarella (50g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 8

“De Boodschapper van Allah was gewoon om zijn vasten voor het bidden (van het maghreb gebed) met verse dadels te verbreken. Als die er niet waren met gedroogde dadels en als die er niet waren met een paar monden vol water.”

SUHOOR

MUGCAKE:

- Havermout (45g)
- Banaan (1)
- Rozijnen (14g)
- Ei (1)
- Ongezouten Walnoten (30g)
- Appel (1)

RIJSTWAFELS:

- Rijstwafels (4)
- Sla (50g)
- Tonijn (150g)
- Tomaten (250g)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Kiwi (1)
- Komkommer (200g)
- Spinazie (200g)
- Avocado (halve)
- Kokosmelk (200ml)
- Griekse yoghurt (225g)
- Chia-zaad (5g)

WOK:

- Garnalen (150g)
- Courgette (100g)
- Paprika (100g)
- Broccoli (100g)
- Taugé (100g)
- Babymais (100g)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 9

"Fasting: forgiveness, acceptance, selfcontrol, truth, integrity, nourishment & grace."

SUHOOR

BELEGDE BOTERHAM:

- Speltbrood (2 sneetjes)
- Avocado (halve)
- Eieren (2)
- Tomaten (200g)

GRIEKSE YOGHURT:

- Griekse yoghurt (225g)
- Ongezouten walnoten (30g)
- Honing (scheutje)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK:

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE:

- Amandelmelk (200ml)
- Sinaasappel (1)
- Spinazie (200g)
- Mango (halve)
- Munt (takje)
- Lijnzaad (5g)

PANNENKOEKEN:

- Speltmeel (100g)
- Eieren (2)
- Aardbeien (200g)
- Blauwe bessen (100g)
- Kokosmelk (130ml)

VOCHT:

- 1 liter water



TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 10

"Fasting gives your body time to heal itself."

SUHOOR

GRIEKSE YOGHURT:

- Griekse yoghurt (225g)
- Nectarine (1)
- Aardbeien (200g)
- Lijnzaad (10g)

BANANENBROOD:

- Banenbrood (4 plakken)
- Pindakaas (laagje)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK:

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE:

- Mango (halve)
- Grapefruit (1)
- Wortels (100g)
- Kokosmelk (300ml)

MAALTIJDSALADE ZALM:

- Gerookte zalm (100g)
- Rucola (38g)
- Avocado (halve)
- Tomaten (200g)
- Sesamzaad (10g)
- Ongezouten Cashewnoten (30g)
- Komkommer (200g)
- Olijven zwart (50g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 11

"Let your good deeds be like rain. Drop a little everywhere"

SUHOOR

SMOOTHIEBOWL;

- Griekse yoghurt (225g)
- AH Diepvries frambozen (250g)
- Blauwe bessen (50g)
- Superfruit & pitten (25g)
- Ongezouten Walnoten (25g)

MUFFINS;

- Havermout Muffins (2)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadeln (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Magere kwark (250g)
- Appel (1)
- Avocado (halve)
- Mango (halve)
- Spinazie (100g)
- Gember
- Pompoenpitten (10g)

HARSHA;

- Harsha
- Omelet (1 gebakken ei)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 12

"Soebhanaka Allahoemma rabbana wa bih'amdika Allahoemma ghfier lie." Verheven bent U, O Allah, onze Heer en alle lof zij U, O Allah, vergeef mij.

SUHOOR

APPLE PIE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Appel (1)
- Rozijnen (14g)
- Ongezouten Walnoten (30g)
- Pompoenpitten (10g)

BANENBROOD:

- Banenbrood (3 plakjes)
- Pindakaas (laagje)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Griekse yoghurt (225g)
- Amandelmelk (200ml)
- Spinazie (150g)
- Ananas (100g)
- Banaan (1)
- Avocado (halve)
- Lijnzaad (10g)

COURGETTINI;

- Courgette (1)
- Tonijn (150g)
- Gezeefde tomaten (175g)
- Rode paprika (150g)
- (Rode) Ui (klein)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 13

"Be like a flower that gives its fragrance even to the hand that crushes it. (Ali ibn Abi Talib)"

SUHOOR

OMELET;

- Eieren (2)
- Champignons (100g)
- Mozzarella (50g)
- Sesamzaad (10g)
- Avocado (halve)
- Rucola (38g)
- Ongezouten Walnoten (30g)

FRUIT:

- Kiwi (1)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

HEALTHY MSEMME;

- Msemme (2)
- Plak kaas 30+ (1)

GROENTESOEP;

- (Rode) Ui (klein)
- Wortels (100g)
- Prei (100g)
- Champignons (100g)
- Courgette (100g)
- Taugé (150g)
- Paprika (100g)

VOCHT:

- 1 liter water



TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 14

“Eenieder die niet stopt met het spreken van leugens en hiernaar handelt, Allah heeft het opgeven van zijn voedsel en drinken van hem niet nodig.”

SUHOOR

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Frambozen (200g)
- Ongezouten Amandelen (35g)
- Kokosrasp (10g)

RIJSTWAFELS;

- Rijstwafels (4)
- Kipfilet (4 plakken)
- Kaas 30+ (2 plakken)
- Gekookte eieren (2)
- Komkommer (100g)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadel (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Magere yoghurt (300ml)
- Banaan (1)
- Aardbeien (200g)
- Lijnzaad (10g)
- Sinaasappel (1)

MAALTIJD;

- Zoete aardappel friet (125g)
- Garnalen (150g)
- Tomaten (100g)
- Sla (100g)
- Paprika (100g)
- Komkommer (100g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 15

“In het Paradijs zijn er acht poorten, één daarvan heet Rayyan, hierdoor zal niemand dan de vastenden binnentreden.”

SUHOOR

BELEGDE BOTERHAM;

- Speltbrood (2 sneetjes)
- Pindakaas (laagje)
- Banaan (1)
- Lijnzaad (5g)

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Ongezouten Amandelen (30g)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Appel (1)
- Avocado (halve)
- Spinazie (150g)
- Komkommer (200g)
- Amandelmelk (300ml)



GEVULDE KIPWRAPS;

- Wrap (3)
- Kipfilet (150g)
- Paprika geel (100g)
- Paprika rood (100g)
- Taugé (150g)
- Prei (100g)
- (Rode) Ui (klein)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 16

"Fasting breaks the chains"

SUHOOR

PEAR OATS;

- Havermout (45g)
- Amandelmelk (200ml)
- Peer (1)
- Blauwe bessen (100g)

RIJSTWAFELS;

- Rijstwafels (4)
- Avocado (halve)
- Cottage cheese (100g)
- Kipfilet (3 plakken)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Griekse yoghurt (225g)
- Nectarine (1)
- Aardbeien (200g)
- Kokosmelk (200ml)
- Lijnzaad (10g)
- Zonnebloempitten (20g)

ZALMQUICHE;

- Broccoli (200g)
- Zalmfilet (200g)
- Amandelmelk (100ml)
- Eieren (2)
- Courgette (200g)
- (Rode) Ui (klein)
- Tomaten (200g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 17

“Van drie personen zullen hun smeebeden niet geweigerd worden: een vastende tot hij zijn vasten verbreekt, een rechtvaardige leider en degene die onrecht aangedaan wordt.”

SUHOOR

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Kiwi (1)
- Superfruit & pitten (35g)

BELEGDE BOTERHAM;

- Speltbrood (2 sneetjes)
- Avocado (halve)
- Tonijn (150g)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

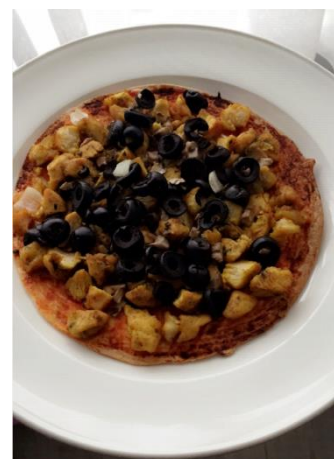
- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Blauwe bessen (200g)
- Frambozen (200g)
- Magere yoghurt (300ml)
- Aardbeien (100g)
- Chia-zaad (5g)

TORTIZZA;

- Tortilla pizza (2)
- Gezeefde tomaten (100g)
- Kipfilet (150g)
- Champignons (200g)
- Olijven zwart (50g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

GRIEKSE YOGHURT;

- Griekse yoghurt (225g)

DAY 18

"When the month of Ramadan begins, the gates of the heaven are opened and the gates of Hellfire are closed, and the devils are chained."

SUHOOR

BELEGD BROODJE;

- Speltbroodje (1)
- Kipfilet (4 plakken)
- Gekookte eieren (2)
- Tomaten (200g)

FRUIT;

- Kiwi (2)
- Ongezouten Walnoten (25g)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Banaan (1)
- Magere yoghurt (300ml)
- Amandelmelk (200ml)
- Mango (halve)
- Lijnzaad (5g)

COURGETTE BOOTJES;

- Courgette (1)
- Gehakt (150g)
- Paprika rood (200g)
- Champignons (200g)
- (Rode) Ui (klein)
- Geraspte kaas 30+ (50g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 19

"Fasting is the first principle of medicine; fast and see the strength of the spirit reveal itself"

SUHOOR

BELEGDE CRACKERS;

- Spelt ontbijtcrackers (3)
- Gekookte eieren (3)
- Plak kaas 30+ (1,5)

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Aardbeien (150g)
- Lijnzaad (5g)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Banaan (1)
- Kiwi (1)
- Sinaasappel (1)
- Rode bieten (200g)
- Citroen (1)
- Chia-zaad (5g)

MAALTIJD;

- Quinoa (50g)
- Kippendrumsticks (150g)
- Paprika (100g)
- Sperziebonen (100g)
- Mais (100g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 20

“O Allah, laat mij profijt hebben van hetgeen wat U mij onderwezen heeft en onderwijs mij wat profijtvol voor mij is en laat mijn kennis toenemen. Alle lofprijzingen komen toe aan Allah in alle omstandigheden en ik zoek toevlucht bij Allah tegen de toestand van de mensen van het Hellevuur.”

SUHOOR

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Aardbeien (200g)
- Meloen (200g)
- Lijnzaad (10g)

RIJSTWAFELS;

- Rijstwafels (4)
- Cottage cheese (100g)
- Tonijn (150g)
- Tomaten (200g)
- Avocado (halve)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadeln (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Havermout (20g)
- Spinazie (150g)
- Ongezouten Amandelen (30g)
- Appel (1)
- Amandelmelk (200ml)
- Magere yoghurt (250ml)

MAALTIJD;

- Mexicaanse Roerbakmix (300g)
- Kabeljauwfilet (150g)
- Zoete aardappel friet (125g)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 21

"Fasting is only 1% of not eating and drinking. The rest of the 99% is bringing your heart and soul closer to Allah."

SUHOOR

HAVERMOUTPAP;

- Havermout (45g)
- Kokosmelk (200ml)
- Aardbeien (150g)
- Mango (halve)
- Kokosrasp (10g)

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Ongezouten Walnoten (30g)
- Pompoenpitten (30g)
- Lijnzaad (5g)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadel (3)
- Glas (halfvolle) melk

HEALTHY GEVULDE MSEMEN;

- Msemmen (1)
- Gehakt (100g)
- Paprika rood (200g)
- (Rode) Ui (klein)

GROENTESOEP;

- (Rode) Ui (klein)
- Wortels (100g)
- Prei (100g)
- Champignons (100g)
- Courgette (100g)
- Taugé (150g)
- Paprika (100g)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

GRIEKSE YOGHURT;

- Griekse yoghurt (225g)

DAY 22

"Alhamdoelillahil l-adhie at3amanie haadha warazaqaniehi min ghayri hawlin minnie walaa qoewwah. Alle lofprijzingen komen toe aan Allah Die mij hiermee gevoed heeft en voorzien heeft, zonder macht en kracht van mezelf."

SUHOOR

BELEGDE CRACKERS;

- Wasa vezelrijk (4)
- Gekookte eieren (2)
- Kipfilet (4 plakken)

GRIEKSE YOGHURT;

- Griekse yoghurt (225g)
- Banaan (1)
- Aardbeien (150g)
- Blauwe bessen (100g)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadel (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIEBOWL;

- Appel (1)
- Avocado (halve)
- Spinazie (150g)
- Griekse yoghurt (225g)
- Chia-zaad (5g)
- Kiwi (1)
- Ongezouten Walnoten (15g)
- Pompoenpitten (5g)

GEVULDE WRAPS;

- Wraps (2)
- Kruidenboter
- Gerookte zalm (100g)
- Rucola (38g)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)

DAY 23

“De profeet vzmh heeft gezegd: “Bij hem in wiens hand het leven van Mohammed is, de adem van degene die aan het vasten is, is bij Allah beter dan de geur van Muskus.”

SUHOOR

OMELET:

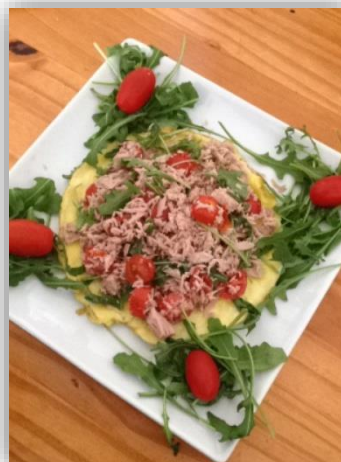
- Eieren (3)
- Tonijn (150g)
- Rucola (38g)
- Tomaten (200g)
- Sesamzaad (10g)

HAVERMOUTMUFFINS;

- Havermoutmuffins (2)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Banaan (1)
- Frambozen (200g)
- Magere yoghurt (300ml)
- Havermout (20g)
- Chia-zaad (10g)
- Ongezouten Amandelen (25g)

QUINOASALADE:

- Quinoa (50g)
- Garnalen (150g)
- Sperziebonen (200g)
- Paprika (200g)
- Mais (100g)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

GRIEKSE YOGHURT;

- Griekse yoghurt (225g)

DAY 24

"Do small things with great love. "

SUHOOR

BROODJE GEZOND;

- Speltbroodje (1)
- Rucola (38g)
- Kipfilet (4 plakken)
- Gekookte eieren (2)
- Tomaten (200g)
- Kaas 30+ (1 plak)

GRIEKSE YOGHURT;

- Griekse yoghurt (225g)
- Blauwe bessen (100g)
- Frambozen (100g)
- Chia-zaad (10g)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadel (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Avocado (halve)
- Banaan (1)
- Sinaasappel (1)
- Kokosmelk (200ml)
- Magere yoghurt (300ml)

GEHAKTBALLEN IN TOMATENSAUS;

- Gehakt (150g)
- (Rode) Ui (klein)
- Courgette (200g)
- Paprika (200g)
- Tomaten (100g)

VOCHT:

- 1 liter water



TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 25

“Degene die een vastende voedt met hetgeen waarmee hij zelf zijn vasten verbreekt, krijgt een beloning die gelijk is aan hem (degene van wie hij het vasten verbreekt), zonder dat de beloning van de vastende persoon enigszins verminderd wordt.”

SUHOOR

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Kiwi (2)
- Zonnebloempitten (25g)
- Ongezouten Walnoten (30g)

HAVERMOUTMUFFINS;

- Havermoutmuffins (2)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Avocado (halve)
- Komkommer (150g)
- Citroen (1)
- Magere yoghurt (300ml)
- Munt (takje)

HAVERMOUTPANNENKOEKEN;

- Havermout (50g)
- Banaan (1)
- Ei (1)
- Kokosmelk (100ml)
- Blauwe bessen (100g)
- Frambozen (100g)
- Aardbeien (100g)
- Kokosrasp (10g)
- Ongezouten Amandelen (15g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

GRIEKSE YOGHURT;

- Griekse yoghurt (225g)

DAY 26

“Zoek de nacht van Qadr tijdens de oneven nachten van de laatste tien dagen van de Ramadan.”

SUHOOR

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Banaan (1)
- Blauwe bessen (100g)
- Frambozen (100g)
- Superfood (25g)

GEVULDE WRAP;

- Wrap (1)
- Tonijn (100g)
- Avocado (halve)
- Cottage cheese (100g)
- Sla (100g)
- Sesamzaad (5g)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadel (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Appel (1)
- Avocado (halve)
- Komkommer (250g)
- Gember (1)
- Kokosmelk (150ml)

GROENTEOMELET;

- Prei (200g)
- Broccoli (200g)
- Paprika rood (200g)
- Eieren (3)
- (Rode) Ui (klein)
- Courgette (200g)
- Amandelmelk (100ml)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)

DAY 27

“Allahoemma innaka 3affoewwoen toeh’ibboe al-3afwa faa3foe ‘annie. “O Allah, U bent de Meest Vergevingsgezinde en U houdt van vergeving, dus vergeef mij.”

SUHOOR

BELEGDE BOTERHAMMEN;

- Speltbrood (3 sneetjes)
- Boterham 1: Cottage cheese (100g)
- Boterham 1: Aardbeien (50g)
- Boterham 2: Pindakaas (laagje)
- Boterham 2: Banaan (1)
- Boterham 3: Kipfilet (2 plakken)
- Boterham 3: Gekookt ei (1)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Mango (halve)
- Perzik (1)
- Ananas (150g)
- Kokosmelk (150ml)
- Vanille poeder
- Griekse yoghurt (225g)
- Lijnzaad (10g)

MAALTIJDSALADE GARNALEN;

- Garnalen (150g)
- Paprika geel (100g)
- Paprika rood (100g)
- Rucola (38g)
- Avocado (halve)
- Komkommer (250g)
- Tomaten (250g)
- Ongezouten Cashewnoten (30g)
- Olijven zwart (50g)



VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

GRIEKSE YOGHURT;

- Griekse yoghurt (225g)

DAY 28

"There is no fasting without salah, so if you're not praying you're not really fasting, you're just hungry."

SUHOOR

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Mango (halve)
- Aardbeien (150g)
- Kokosrasp (10g)
- Zonnebloempitten (25g)

HAVERMOUTMUFFINS;

- Havermoutmuffins (2)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Kokosmelk (200ml)
- Blauwe bessen (100g)
- Chia-zaad (10g)
- Banaan (1)
- Avocado (halve)
- Ongezouten Amandelen (35g)

QUINOA TONIJNSALADE;

- Quinoa (50g)
- Tonijn (150g)
- Paprika rood (200g)
- Tuinerwten (100g)
- (Rode) Ui (klein)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DAY 29

"Like the sun that sets at the end of the day, so too will Ramadan come and go, leaving only it's mark on our heart's sky." (Yasmin Mogahed)

SUHOOR

HAVERMOUTPAP;

- Havermout (45g)
- Amandelmelk (200ml)
- Rozijnen (14g)
- Ongezouten Walnoten (30g)
- Dadels (3)

MAGERE KWARK;

- Magere kwark (250g)
- Zonnebloempitten (25g)
- Pompoenpitten (25g)
- Peer (1)

VOCHT:

- 1 liter water



IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Ananas (100g)
- Druiven (100g)
- Kiwi (1)
- Spinazie (150g)
- Banaan (1)
- Kokosmelk (300ml)

KABELJAUWQUICHE;

- Eieren (2)
- Kabeljauwfilet (150g)
- Paprika (200g)
- Champignons (100g)
- Amandelmelk (100ml)

VOCHT:

- 1 liter water

TOETJE

GRIEKSE YOGHURT;

- Griekse yoghurt (225g)

DAY 30

“Wie de maand Ramadan gevast heeft en dan zes dagen van (de maand) Shawal vast, het is alsof hij het hele jaar gevast heeft.”

SUHOOR

OATS PARTY;

- Havermout (45g)
- Kokosmelk (200ml)
- Blauwe bessen (50g)
- Aardbeien (100g)
- Frambozen (50g)
- Ongezouten Cashewnoten (30g)
- Lijnzaad (10g)

BELEGDE CRACKERS;

- Wasa vezelrijk (4)
- Kaas 30+ (2 plakken)
- Tomaten (250g)

VOCHT:

- 1 liter water

IFTAR

DADELS & MELK;

- Dadels (3)
- Glas (halfvolle) melk

SMOOTHIE;

- Kiwi (1)
- Appel (1)
- Spinazie (150g)
- Blauwe bessen (100g)
- Chia-zaad (10g)
- Pompoenpitten (25g)
- Griekse yoghurt (225g)

HAPPY KIP SALADE;

- Kipfilet (200g)
- Paprika (100g)
- Sperziebonen (150g)
- Maiskorrels (100g)

VOCHT:

- 1 liter water



TOETJE

MAGERE KWARK:

- Magere kwark (250g)

DEEL 2: SPORT

WORKOUT 1

UPPERBODY

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Push up	4 x 12	-
Shoulder presses	4 x 12	1,0 kg
Plank	3 x 30 sec	-
Chest press	4 x 12	1,0 kg
Russian twist	4 x 12	2,0 kg
Biceps curl	4 x 12	1,0 kg
Jumping jacks	25 x	

WORKOUT 2

BENEN & BILLEN

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Hond	4 x 12	-
Lunges	4 x 12	1,0 kg
Glute bridge	4 x 12	2,0 kg
Donkey kicks	4 x 12	-
Kettle Squat	4 x 12	2,0 kg
Leg raises	4 x 12	-
Jumping Squat	25 x	

WORKOUT 3

UPPERBODY

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Reverse fly	4 x 12	1,0 kg
Upright row	4 x 12	1,0 kg
Lateral raises	3 x 30 sec	1,0 kg
Reverse crunch	4 x 12	-
Overhead crunches	4 x 12	1,0 kg
Dumbell row	4 x 12	1,0 kg
Mountain Climbers	25 x	

WORKOUT 4

BENEN & BILLEN

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Squat	4 x 12	1,0 kg
Back lunges	4 x 12	1,0 kg
Wall sit Squat	3 x 30 sec	1,0 kg
Kettle bell Squat	4 x 12	-
Alternate leg deadlifts	4 x 12	1,0 kg
Fire Hydrants	4 x 12	1,0 kg
Gym ball hip raise	25 x	

WORKOUT 5

UPPERBODY

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Front raises	4 x 12	1,0 kg
Tricep dips	4 x 12	1,0 kg
Back extensions	3 x 30 sec	1,0 kg
Toe touches	4 x 12	2,0 kg
Hammer curls	4 x 12	1,0 kg
Crunches	4 x 12	1,0 kg
Burpees	25 x	

WORKOUT 6

BENEN & BILLEN

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Pie Squat	4 x 12	1,0 kg
Side lunges	4 x 12	1,0 kg
High knees	3 x 30 sec	1,0 kg
Kettle bell swings	4 x 12	-
Downward dog dead lift	4 x 12	1,0 kg
Dead lift	4 x 12	1,0 kg
Jumping lunges	25 x	

WORKOUT 7

UPPERBODY

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Sit up	4 x 12	-
Side bench	4 x 12	2,0 kg
Side plank	3 x 30 sec	-
Triceps kickback	4 x 12	2,0 kg
Wide push up	4 x 12	-
A press chest	4 x 12	2,0 kg
Ball pikes	25 x	-

WORKOUT 8

BENEN EN BILLEN

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Hip lift progressions	4 x 12	-
Twisting lunges	4 x 12	1,0 kg
Deep Squat	3 x 30 sec	-
Single knee plank	3 x 30 sec	-
Butt up	25 x	-
Wall bridge	4 x 12	-
Roundhouse Squat Kick	25 x	-

WORKOUT 9

UPPERBODY

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Squat with shoulder press	4 x 12	2,0 kg
Bycycle crunches	4 x 12	-
Flutter kicks	25 x	-
Renegade rows	4 x 12	2,0 kg
Trap raises	4 x 12	1,0 kg
Good mornings	4 x 12	1,0 kg
Spiderman push up	25 x	-

WORKOUT 10

BENEN EN BILLEN

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Single leg bridle	4 x 12	-
Front lunge push off	4 x 12	2,0 kg
Wide leg plank	3 x 30 sec	-
Hip bridge and heel drag	4 x 12	-
Lying leg curls	4 x 12	-
Squat en leg raise	4 x 12	2,0 kg
Skaters	25 x	-

WORKOUT 11

BUIK

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Russian twist	4 x 12	2,0 kg
Toe touches	4 x 12	2,0 kg
Reverse crunch	25 x	-
Butt up	25 x	-
Mountain climbers	3 x 30 sec	-
Side plank	3 x 30 sec	-
Crunches	4 x 12	-
Site up	4 x 12	-
Ball pikes	25 x	-
Bycycle crunches	25 x	-
Back extensions	3 x 30 sec	-
Side bench	4 x 12	2,0 kg
Flutter kicks	3 x 30 sec	-
Single knee plank	3 x 30 sec	-
Spiderman push up	25 x	-

WORKOUT 12

BENEN

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Lunges	4 x 12	2,0 kg
Kettle Squat	4 x 12	4,0 kg
Leg raises	25 x	-
Wall sit squat	3 x 30 sec	-
Squat	4 x 12	2,0 kg
Back lunges	4 x 12	1,0 kg
Jumping squats	25 x	-
High knees	3 x 30 sec	-
Pie squat	4 x 12	4,0 kg
Side lunges	4 x 12	2,0 kg
Jumping lunges	25 x	-
Leg deadlift	4 x 12	2,0 kg
Twisting lunges	4 x 12	1,0 kg
Roundhouse Squat kick	25 x	-
Deep squat	3 x 30 sec	-
Front lunge with push off	4 x 12	1,0 kg
Lying leg curls	4 x 12	1,0 kg
Skaters	25 x	-
Wide leg plank	3 x 30 sec	-

WORKOUT 13

BILLEN

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Glute bridge	4 x 12	2,0 kg
Donkey kicks	4 x 12	-
Hond	25 x	-
Hip lift progressions	25 x	-
Wall bridge	3 x 30 sec	-
Kettle bel squats	4 x 12	4,0 kg
Alternate leg dead lift	4 x 12	1,0 kg
Fire hydrants	25 x	-
Gym ball hip raise	25 x	-
Butt up	3 x 30 sec	-
Kettle bell swings	4 x 12	2,0 kg
Dead lift	4 x 12	2,0 kg
Single leg bridge	4 x 12	-
Hip bridge and heel drag	4 x 12	-
Downward dog dead lift	25 x	-
Lying leg curls	25 x	-

WORKOUT 14

TRICEPS & BICEPS

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Biceps curl	4 x 12	2,0 kg
Overhead crunches	4 x 12	1,0 kg
Tricep dips	4 x 12	-
Push up	25 x	-
Hammer curls	4 x 12	2,0 kg
Triceps kickback	4 x 12	2,0 kg
Renegade rows	4 x 12	2,0 kg
Wide push up	25 x	-

WORKOUT 15

RUG, SCHOULDERS EN BORST

Oefening	Herhalingen	Gewicht
Shoulder presses	4 x 12	1,0 kg
Chest press	4 x 12	1,0 kg
Upright row	25 x	1,0 kg
Reverse fly	4 x 12	2,0 kg
Lateral raises	4 x 12	1,0 kg
Squat with shoulder press	25 x	2,0 kg
Front raises	4 x 12	1,0 kg
A chest press	4 x 12	1,0 kg
Trap raises	4 x 12	1,0 kg
Good mornings	25 x	-

DEEL 3: RUST

QURAN LEESWIJZER

DAG	VERS	BLADZIJD
1	1:1 - 2:141	11 - 32
2	2:142 - 2:252	32 - 52
3	2:253 - 3:92	52 - 72
4	3:93 - 4:23	72 - 94
5	4:24 - 4:147	94 - 114
6	4:148 - 5:81	114 - 135
7	5:82 - 6:110	135 - 158
8	6:111 - 7:87	158 - 181
9	7:88 - 8:40	181 - 203
10	8:41 - 9:92	203 - 224
11	9:93 - 11:5	224 - 247
12	11:6 - 12:52	247 - 271
13	12:53 - 14:52	271 - 295
14	15:1 - 16:128	295 - 321
15	17:1 - 18:74	321 - 347
16	18:75 - 20:135	347 - 375
17	21:1 - 22:78	375 - 400
18	23:1 - 25:20	400 - 427
19	25:21 - 27:55	427 - 459
20	27:56 - 29:45	459 - 483
21	29:46 - 33:30	483 - 508
22	33:31 - 36:27	508 - 534
23	36:28 - 39:31	534 - 568
24	39:32 - 41:46	568 - 593
25	41:47 - 45:37	593 - 622
26	46:1 - 51:30	622 - 652
27	51:31 - 57:29	652 - 690
28	58:1 - 66:12	690 - 719
29	67:1 - 77:50	719 - 761
30	78:1 - 114:6	761 - 820

“Degene die de Koran reciteert en het uit zijn hoofd leert, zal met de nobele rechtschappen schrijvers (de engelen) zijn en degene die zichzelf inspant om de Koran uit zijn hoofd te leren en het met grote moeite reciteert, zal dubbel beloond worden.”

“Degene die een letter uit het Boek van Allah leest, zal een verdienste krijgen en de verdienste zal met het tienvoudige vermenigvuldigd worden. En ik zeg niet dat ‘Alif-Laam-Miem’ als één letter beschouwd worden, maar ‘Alif’ is een letter, ‘Laam’ is een letter en ‘Miem’ is een letter.”

BIJLAGE 1

RECEPTEN

*In het bestand wordt veelal olijfolie gebruikt. Dit kun je eventueel vervangen door amandel-, kokos- en lijnzaad olie.

**Kruiden mag je in allerlei soorten, pas wel op dat je niet teveel zout gebruikt.

*** Hygiëne is belangrijk, was alle soorten vlees- en groentewaren.

****Voor alle smoothies geldt; alle ingrediënten mixen in een blender.

DAG 1

Healthy loempia;

Ingrediënten;

- Spring rolls (4)
- Kipfilet (100g)
- Italiaanse Roerbakmix (200g)

Bereidingswijze

1. Snijd de kip in kleine stukjes, kruid deze en bak deze in olijfolie
2. Voeg hier de Italiaanse roerbakgroente aan toe
3. Giet het mengsel af en laat deze afkoelen.
4. Week de rijstvellen één voor één in warm water (water mag niet koken)
5. Leg het vel op een bord en leg een beetje van het mengsel in het midden van het rijstvel.
6. Vouw de zijanten naar binnen, rol vervolgens het rijstvel op tot een mooi rolletje.
7. Je healthy loempia's are ready to eat.

Healthy harira;

Ingrediënten;

- Tomaten (200g)
- (Rode) Ui (klein)
- Wortels (100g)
- Gehakt (100g)
- Speltmeel (25g)
- Koriander (snuffje)

Bereidingswijze

1. Mix de koriander, ui, wortels, tomaten in een keukenmachine.
2. Giet het mengsel in een pan en breng deze aan de kook.
3. Voeg kruiden en water naar keuze toe.
4. Mix ondertussen het speltmeel en water in een kommetje en voeg deze aan de pan toe.
5. Als laatste voeg je het gehakt toe aan de pan.

DAG 2

Gevulde wraps:

Ingrediënten;

- Wrap (2)
- Tonijn (150g)
- Rode paprika (100g)
- (Rode) Ui (klein)
- Olijven zwart (25g)
- Geraspte kaas 30+ (50g)
- Maiskorrels (25g)

Bereidingswijze

1. Snij de paprika in kleine stukjes. kruid deze en bak deze in olijfolie.
2. Voeg de ui hier aan toe.
3. In een aparte kom doe je de tonijn, mais en olijven samen.
4. Giet het paprika/uimengsel af en voeg deze toe aan de kom.
5. Besprenkel de wraps met wat water en warm deze kort op in een pan (aanwijzingen op verpakking)
6. Vul de wraps met het tonijnmengsel.
7. Strooi de kaas eroverheen, bon appetit.

DAG 3

Overnight oats:

Ingrediënten;

- Havermout (45g)
- Amandelmelk (200ml)
- Aardbeien (200g)
- Blauwe bessen (50g)
- Ongezouten Amandelen (30g)

Bereidingswijze

1. Doe voordat je gaat slapen, de amandelmelk in een kommetje/glas
2. Doe hier een laag havermout overheen
3. Doe de aardbeien eroverheen
4. Vervolgens weer wat amandelmelk en havermout
5. Nu doe je er blauwe bessen overheen
6. Top je havermout toetje af met het overgebleven fruit en de amandelen.

Bananenbrood:

Ingrediënten;

- Bananen (2)
- Speltmeel (100g)
- Bakpoeder
- Eieren (2)
- Honing (scheutje)
- Kaneel (scheutje)

Bereidingswijze:

1. Mix alle Ingrediënten in een keukenmachine tot één geheel.
2. Verspreid het geheel in een bakvorm.
3. In de oven op 175/180 graden voor 25 minuten.
4. Verdeel het brood in 10 gelijke stukken. (Bewaar de rest in de diepvries)

DAG 4

Apple pie oats:

Ingrediënten;

- Havermout (45g)
- Amandelmelk (200ml)
- Appel (1)
- Rozijnen (14g)
- Ongezouten walnoten (30g)

Bereidingswijze:

1. Verhit de amandelmelk in een pannetje
2. Voeg hier de havermout aan toe.
3. Voeg wat kaneel aan de pap en roer het door elkaar heen.
4. Laat het kort opwarmen, doe de pap in een bord en voeg hier de appel, rozijnen en walnoten aan toe.

Kipfiletquiche:

Ingrediënten;

- Kipfilet (150g)
- Italiaanse roerbakmix (400g)
- Amandelmelk (200ml)
- Eieren (3)

Bereidingswijze:

1. Snijd de kip in kleine stukjes, kruid deze en bak deze in olijfolie
2. Voeg hier de Italiaanse roerbakgroente aan toe
3. Giet het mengsel af en laat deze afkoelen.
4. Doe deze vervolgens in een ovenschaal.
5. Klop de eieren los en voeg de amandelmelk hier aan toe.
6. Verspreid dit mengsel voer de ovenschaal en doe deze in de oven voor ongeveer 40 minuten op 175-180 graden.

DAG 5

Tonijnsalade:

Ingrediënten:

- 1 blik tonijn (water)
- 50 gram appel
- 50 gram tomaten
- 50 gram (magere) kwark
- handje bieslook

Bereidingswijze:

1. Doe de tonijn in een kom.
2. Snij de tomaat en appel in kleine stukjes
3. Voeg hier overige Ingrediënten doorheen en mix alles.

Quinoasalade:

Ingrediënten:

- Quinoa (50g)
- Courgette (150g)
- Aubergine (150g)
- (Rode) Ui (klein)
- Paprika rood (150g)
- Veldsla (38g)
- Tomaten (200g)

Bereidingswijze:

- 1: Snijd de groenten in kleine stukken
- 2: Doe hier olijfolie, peper en zout overheen
- 3: Leg de groenten op een bakplaat en laat deze aanbakken in de oven op 175 graden voor ongeveer 25 minuten
- 4: Ondertussen doe je de quinoa in een steelpannetje met water koken voor 10 minuten
- 5: Haal de groenten uit de oven, leg dit op een bord. Doe hier de quinoa overheen en versier deze met veldsla.

DAG 6

Broodje gezond

Ingrediënten:

- Speltbroodje (1)
- Kaas 30+ (1)
- Kipfilet (150g)
- Ei (1)
- Komkommer (100g)
- Sla (50g)
- Tomaten (100g)

Bereidingswijze:

- 1: Warm het broodje op in de oven
- 2: Beleg het broodje in de volgende volgorde; plak kaas, kipfilet, gekookt ei, komkommer, sla en tomaat.

DAG 7

Groenteomelet

Ingrediënten:

- Eieren (2)
- Avocado (halve)
- Rucola (38g)
- Sesamzaad (5g)
- Kipfilet (3 plakken)
- Tomaten (100g)

Bereidingswijze:

1. Klop de eieren samen en bak deze in olijfolie.
2. Draai het omelet om totdat deze goed gaar is.
3. Vouw de omelet dubbel en beleg deze met de Ingrediënten.

Spelpizza:

Ingrediënten;

- Speltmeel (100g)
- Gezeefde tomaten (175g)
- Tonijn (150g)
- Rode paprika (150g)
- (Rode) Ui (klein)
- Mozzarella (50g)

Bereidingswijze:

1. Doe de speltmeel in een kom.
2. Voeg hier wat zout, gist, scheutje water en olijfolie bij en kneed dit goed door elkaar.
3. Laat het deeg rijzen (ongeveer 30 a 45min)
4. Rol je deeg uit tot een mooie ronde pizza.
5. Besmeer deze met gezeefde tomaten.

DAG 8

Mugcake:

Ingrediënten:

- Havermout (45g)
- Banaan (1)
- Ei (1)
- Rozijnen (14g)
- Ongezouten Walnoten (30g)
- Appel (1)

Bereidingswijze:

1. Prak de banaan in een soepkom.
2. Voeg hier de havermout aan toe.
3. Klets het ei hierin.
4. Voeg hier kaneel aan toe.
5. Doe de kom in de magnetron voor 3 minuten op maximale watt.
6. Gooi de kom om in een bord.
7. Versier je mugcake met de rozijnen, walnoten en appel.

DAG 9

Pannenkoeken:

Ingrediënten:

- Speltmeel (100g)
- Eieren (2)
- Aardbeien (200g)
- Blauwe bessen (100g)
- Kokosmelk (130ml)

Bereidingswijze:

1. Pak een keukenmachine of mixer waarin je de eieren, kokosmelk en speltmeel in doet.
2. Voeg eventueel wat honing, kaneel toe aan het beslag
3. Bak de pannenkoeken op een laag vuurtje in olijfolie
4. Versier de pannenkoeken met je aardbeien en blauwe bessen

DAG 11

Smoothiebowl

Ingrediënten:

- Griekse yoghurt (225g)
- AH Diepvries frambozen (250g)
- Blauwe bessen (50g)
- Superfruit & pitten (25g)
- Ongezouten Walnoten (25g)

Bereidingswijze:

1. Mix de Griekse yoghurt en diepvries frambozen in een blender.
2. Giet deze in een kom en bestrooi deze met de blauwe bessen, superfruits en walnoten .

Havermoutmuffins:

Ingrediënten;

- Appel (1)
- Amandelmelk (200ml)
- Banaan (1)
- Zout (snufje)
- Kaneel (snufje)
- Bakpoeder (8g)
- Havermout (200g)
- Honing (snufje)
- Eieren (2)

Bereidingswijze:

1. Mix alle Ingrediënten in een keukenmachine tot één geheel.
2. Verspreid deze over 12 muffinvormpjes
3. In de oven op 175/180 graden voor 25 minuten.
4. Bewaar ze in de diepvries

Harsha

Ingrediënten:

- 100g speltmeel
- 1 ei
- 50 ml amandelmelk (of andere melk)
- scheutje lauw water
- snufje zout
- snufje olijfolie
- snufje bakpoeder

Bereidingswijze:

1. Doe een snufje zout in een kom
2. Doe het ei geklutst in de kom
3. Voeg hier de melk, water, olijfolie en bakpoeder aan toe
4. Roer dit goed door elkaar heen
5. Voeg de speltmeel hier doorheen
6. Mix het geheel tot een bol deeg
7. Zet een pan op het vuur en strooi hier wat speltmeel op
8. Leg het deeg in de pan en druk met je handen het deeg plat tot een mooi rondje
9. Laat deze goed bakken
10. Leg je harsha op een bord en beleg deze met olijfolie, la vache qui rit of wat halvarine.

DAG 12

Courgettini:

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 1 blikje tonijn (water)
- 100 gram rode paprika
- 175 gram gezeefde tomaten (AH: Passata di pomodoro)
- klein uitje

Bereidingswijze:

1. Snij de ui in kleine stukjes
2. Snij de paprika in kleine stukjes
3. Verhit olijfolie in een pan
4. Voeg de ui, paprika, gezeefde tomaten en tonijn toe aan de pan.
5. Kruiden met knoflookpoeder, peper en zout en op een laag vuurtje laten aanbakken.
6. De courgette kan je met behulp van een Spirelli in slierten snijden. Indien je dezer niet hebt, kun je de courgette in plakken snijden en vervolgens op een houten keukenplank in slierten.
7. Deze verhit je vervolgens heel kort in een pan met een beetje olijfolie en een snufje zout.
8. Pak een bord, doe hier de courgette op en spreid de saus over je courgette.
9. Versieren met bieslook en genieten maar!

DAG 13

Healthy msemmen

Ingrediënten:

- Speltmeel (100g)
- Tarwegriesmeel volkoren (100g)
- Snufje zout
- Olijfolie

Bereidingswijze:

1. Doe zout, de melen en lauw water in een kom
2. Kneed deze tot een goed en soepel deeg
3. Maak bolletjes van het deeg en smeer deze in met olijfolie
4. Laat de bolletjes even rijzen
5. Vervolgens druk je de bolletjes uit met behulp van griesmeel tot vierkanten pakketjes
6. Bak de msemmen af in een bakplaat

Healthy groentesoep

Ingrediënten:

- (Rode) Ui (klein)
- Wortels (100g)
- Prei (100g)
- Champignons (100g)
- Courgette (100g)
- Taugé (150g)
- Paprika (100g)

Bereidingswijze

1. Snijd alle groenten klein.
2. Giet de groenten in een pan en breng deze aan de kook.
3. Voeg kruiden en water naar keuze toe.

DAG 14

Zoete aardappelfriet

Bereidingswijze:

1. Snijd de aardappel in dunne stukken, net alsof je de aardappel snijdt in frieten.
2. Doe ze vervolgens bestrooien met wat olijfolie en kruiden naar keuze.
3. In de oven op 180 graden, ongeveer 25 minuten.

DAG 15

Gevulde kipwraps

Ingrediënten:

- Wrap (3)
- Kipfilet (150g)
- Paprika geel (100g)
- Paprika rood (100g)
- Taugé (150g)
- Prei (100g)
- (Rode) Ui (klein)

Bereidingswijze:

1. Snijd de paprika, prei en ui in kleine stukjes
2. Kruid deze en bak deze aan.
3. Voeg de kipfilet hier aan toe.
4. Verwarm de wraps conform aanwijzingen op de verpakking
5. Beleg de wrap met de Ingrediënten en geniet!

DAG 16

Zalmquiche

Ingrediënten;

- Broccoli (200g)
- Zalmfilet (200g)
- Amandelmelk (100ml)
- Eieren (2)
- Courgette (1)
- (Rode) Ui (klein)
- Tomaten (200g)

Bereidingswijze:

1. Snij de broccoli, courgette en ui in hele kleine stukjes en verhit ze in olijfolie.
2. Snij de zalm in kleine stukjes en verhit deze.
3. Laat de groenten afgieten.
4. Voeg hier de zalm aan toe.
5. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie.
6. Doe hier de groenten en zalm in leggen.
7. Mix de eieren, amandelmelk en de kruiden door elkaar heen.
8. Giet het beslag over de broccoli en zalm
9. Leg de tomaten eroverheen
10. Bakken op 200graden, 25/30 minuten.

DAG 17

Tortizza

Ingrediënten;

- Tortilla pizza (2)
- Gezeefde tomaten (100g)
- Kipfilet (150g)
- Champignons (200g)
- Olijven zwart (50g)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de wraps in een pan
2. Smeer hier de gezeefde tomaten overheen.
3. Bestrooi je tortizza met kipfilet, champignons en olijven.
4. Bakken op 200graden, 25/30 minuten.

DAG 18

Courgette bootjes:

Ingrediënten;

- Courgette (1)
- Paprika rood/groen (200g)
- Champignons (100g)
- Geraspte kaas 30+ (50g)
- Ui (klein)
- Gehakt (100g)

Bereidingswijze:

1. Kruid het gehakt en bak dit kort aan in olijfolie
2. Snijd ondertussen de groente klein en voeg dit aan het gehakt toe
3. Hol de courgette uit en voeg de uitgeholde courgette toe aan de groente/gehakt.
4. Als deze goed gaar zijn, leg je de courgette bootjes in een ovenschaal en verspreid je de groente over de courgette.
5. Je stopt ze vervolgens in de oven op 180 graden voor 20 minuten
6. Haal de ovenschaal eruit en strook kaas over de bootjes
7. Stop ze vervolgens terug in de oven voor 10 minuten en geniet!

DAG 19

Maaltijd quinoa met gegrilde kippendrumsticks

Ingrediënten;

- Quinoa (50g)
- Kippendrumstick (150g)
- Paprika (100g)
- Sperziebonen (100g)
- Mais (100g)

Bereidingswijze:

1. Kruid de kippendrumsticks in en leg deze in een ovenschaal, bakken voor 45 minuten op 180 graden.
2. Kook de quinoa in water voor ongeveer 10 minuten.
3. Kook de sperziebonen in water voor ongeveer 5 minuten.
4. Mix de sperziebonen met de paprika en mais.
5. Giet hier de quinoa overheen.
6. Haal de drumsticks uit de oven en leg deze bij je bord.

DAG 21

Healthy gevulde msemmen

Ingrediënten:

- Speltmeel (50g)
- Tarwegriesmeel volkoren (50g)
- Snufje zout
- Olijfolie
- Gehakt (100g)
- Ui (klein)
- Paprika rood (200g)

Bereidingswijze:

1. Doe zout, de melen en lauw water in een kom
2. Kneed deze tot een goed en soepel deeg
3. Maak bolletjes van het deeg en smeer deze in met olijfolie
4. Laat de bolletjes even rijzen
5. Vervolgens druk je de bolletjes uit met behulp van griesmeel tot vierkanten pakketjes
6. Vul de pakketjes met het gehakt, ui en paprika (nadat je deze hebt gekruid en gebakken)
7. Bak de msemmen af in een bakplaat

DAG 22

Smoothie bowl

Ingrediënten:

- Appel (1)
- Avocado (halve)
- Spinazie (150g)
- Griekse yoghurt (225g)
- Chia-zaad (5g)
- Kiwi (1)
- Ongezouten Walnoten (15g)
- Pompoenpitten (5g)

Bereidingswijze:

1. Mix de griekse yoghurt, appel, avocado en spinazie in een blender.
2. Giet deze in een kom en bestrooi deze met de kiwi, chia-zaad, walnoten en pompoenpitten.

Gevulde zalmwraps

Ingrediënten:

- Wraps (2)
- Kruidenboter
- Gerookte zalm (100g)
- Rucola (38g)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de wraps in een pan
2. Besmeer de wrap met kruidenboter.
3. Vul de wraps met zalm en rucola.

DAG 23

Ingrediënten:

- Quinoa (50g)
- Garnalen (150g)
- Sperziebonen (200g)
- Paprika (200g)
- Mais (100g)

Bereidingswijze:

1. Kook de quinoa in water in een pan voor ongeveer 10 minuten.
2. Bak de garnalen af in olijfolie.
3. Kook de sperziebonen en voeg deze toe aan de paprika en mais.
4. Voeg alle Ingrediënten samen tot een salade bowl.

DAG 24

Ingrediënten:

- Gehakt (150g)
- (Rode) Ui (klein)
- Courgette (200g)
- Paprika (200g)
- Tomaten (100g)

Bereidingswijze:

1. Kruid het gehakt en voeg hier een ui, tomaat en koriander aan toe.
2. Gril de groenten.
3. Leg beiden op een bord.

DAG 25

HavermoutPannenkoeken:

Ingrediënten:

- Havermout (50g)
- Banaan (1)
- Eieren (2)
- Kokosmelk (100ml)
- Blauwe bessen (100g)
- Frambozen (100g)
- Aardbeien (100g)
- Kokosrasp (10g)
- Ongezouten Amandelen (15g)

Bereidingswijze:

1. Pak een keukenmachine of mixer waarin je de banaan, eieren en havermout in doet.
2. Voeg hier de helft van je kokos aan toe
3. Voeg eventueel wat honing, kaneel toe aan het beslag
4. Bak de Pannenkoeken op een laag vuurtje in olijf, kokos of amandelolie.
5. Versier de Pannenkoeken met je fruit, noten en kokosrasp.

DAG 26

Gevulde wrap

Ingrediënten:

- Wrap (1)
- Tonijn (100g)
- Avocado (halve)
- Cottage cheese (100g)
- Sla (100g)
- Sesamzaad (5g)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de wrap in een pan
2. Besmeer deze met cottage cheese en strooi de overige Ingrediënten eroverheen.
3. Rol de wrap op en smullen maar.

Groenteomelet

Ingrediënten:

- Prei (200g)
- Broccoli (200g)
- Paprika rood (200g)
- Eieren (3)
- (Rode) Ui (klein)
- Courgette (200g)
- Amandelmelk (100ml)

Bereidingswijze:

1. Snijd alle groenten klein en bak deze aan in olijfolie.
2. Klets het ei in een kom en voeg hier amandelmelk aan toe.
3. Giet het mengsel over de omelet heen
4. Leg een deksel op de pan en laat deze aanbakken.

DAG 27

Maaltijdsalade garnalen

Ingrediënten:

- Garnalen (150g)
- Paprika geel (100g)
- Paprika rood (100g)
- Rucola (38g)
- Avocado (halve)
- Komkommer (250g)
- Tomaten (250g)
- Ongezouten Cashewnoten (30g)
- Olijven zwart (50g)

Bereidingswijze:

1. Bak de garnalen in olijfolie en leg deze in een kom.
2. Snijd vervolgens de overige Ingrediënten klein en strooi en mix deze met de garnalen.

DAG 28

Ingrediënten:

- Quinoa (50g)
- Tonijn (150g)
- Paprika rood (200g)
- Tuinerwten (100g)
- (Rode) Ui (klein)

Bereidingswijze:

1. Kook de quinoa in water voor ongeveer 10 minuten.
2. Strooi de tonijn, paprika, tuinerwten en uitje over een bord heen waar je vervolgens de quinoa overheen strooit.

DAG 29

Kabeljauwquiche:

Ingrediënten;

- Eieren (2)
- Kabeljauwfilet (150g)
- Paprika (200g)
- Champignons (100g)
- Amandelmelk (100ml)

Bereidingswijze:

1. Kruid de vis en bak deze aan in een pannetje met olijfolie
2. Snijd ondertussen de groente klein, kruid en bak deze ook aan in een pannetje met olijfolie
3. Meng de vis en groenten samen in een zeef.
4. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie
5. Doe hier de gemengde vis met groenten in
6. Meng in een kom de eieren en amandelmelk.
7. Giet het mengsel over de ovenschaal
8. Doe de schaal in de oven op 175 graden voor ongeveer 30-45 minuten

DAG 30

OATS PARTY

Ingrediënten;

- Havermout (45g)
- Kokosmelk (200ml)
- Blauwe bessen (50g)
- Aardbeien (100g)
- Frambozen (50g)
- Ongezouten Cashewnoten (30g)
- Lijnzaad (10g)

Bereidingswijze:

1. Verhit kokosolie in een steelpan.
2. Voeg hier de havermout aan toe.
3. Deze doe je in een kom en bestrooi je met de bessen, frambozen, aardbeien, lijnzaad en cashewnoten.

HAPPY KIP SALADE

Ingrediënten;

- Kipfilet (200g)
- Paprika (100g)
- Sperziebonen (150g)
- Maiskorrels (100g)

Bereidingswijze:

1. Kruid de kipfilet en bak deze aan.
2. Kook de sperziebonen en paprika in een pan.
3. Doe de kipfilet in een bord.
4. Verspreid hier de paprika, sperziebonen en maiskorrels over heen.

BIJLAGE 2

BOODSCHAPPENLIJSTJE

- Speltbrood: <http://www.ah.nl/producten/product/wi230798/ah-stevig-spelt-heel>
- Spring rolls: <http://www.ah.nl/producten/product/wi376591/koh-thai-rice-paper-for-spring-rolls>
- Kipfilet: verse kipfilet van de slager
- Italiaanse roerbakmix: <http://www.ah.nl/producten/product/wi41080/ah-italiaanse-roerbakgroente-courgette>
- Kaas 30+: <http://www.ah.nl/producten/product/wi136084/ah-goudse-jong-belegen-30-plakken>
- Magere kwark: Lidl Magere Franse kwark
- Amandelen: ongezouten en of ongebrand
- Rozijnen: Lidl kinderpakjes rozijnen verpakt (14g)
- Pompoenpitten: <http://www.ah.nl/producten/product/wi161495/ah-pompoenpitten> of Ekoplaza
- Dadels: Slagerij (geen medjoul)
- Gedroogde vijgen: Slagerij
- Melk: <http://www.ah.nl/producten/product/wi200486/de-zaanse-hoeve-halfvolle-melk>
- Speltmeel: <http://www.ah.nl/producten/product/wi224582/abdij-speltmeel>
- Walnoten: ongezouten en of ongebrand.
- Rijstwafels: <http://www.ah.nl/producten/product/wi53783/ah-basic-rijstwafels>
- Smeerkaas: <http://www.ah.nl/producten/product/wi367156/white-lady-spread-natural>
- Griekse yoghurt: <http://www.ah.nl/producten/product/wi209303/yogood-originele-griekse-yoghurt-0-vet>
- Kokosmelk: <http://www.ah.nl/producten/product/wi224738/alpro-kokosnootdrink-original>
- Lijnzaad: <http://www.ah.nl/producten/product/wi170880/zonnatura-biologisch-lijnzaad-gebroken>
- Wrap: <http://www.ah.nl/producten/product/wi163250/ah-tortilla-wraps-meergranen>
- Olijven zwart: <http://www.ah.nl/producten/product/wi123560/ah-zwarte-olijven-plakjes>
- Geraspte kaas 30+: <http://www.ah.nl/producten/product/wi130834/ah-geraspte-goudse-jong-belegen-kaas-30>
- Tonijn: tonijn in water van de Lidl
- Havermout: <http://www.ah.nl/producten/product/wi225310/quaker-oats-havermout>
- Amandelmelk: <http://www.ah.nl/producten/product/wi220748/alpro-amandeldrink-ongezoet>
- Pindakaas: <http://www.ah.nl/producten/product/wi370835/ah-100-pindakaas-naturel>
- Mais: <http://www.ah.nl/producten/product/wi39319/ah-basic-maiskorrels>
- Pijnboompitten: <http://www.ah.nl/producten/product/wi183248/ah-salade-pijnboompitten>
- Mozzarella: <http://www.ah.nl/producten/product/wi195370/ah-mozzarella>
- Chia-zaad: <http://www.ah.nl/producten/product/wi227438/ah-chiazaad>
- Quinoa: <http://www.ah.nl/producten/product/wi367238/ah-biologisch-quinoa>
- Cottage cheese: <http://www.ah.nl/producten/product/wi1932/danone-huttenkase> of Lidl
- Speltafbak broodjes: <http://www.ah.nl/producten/product/wi368717/ah-liefde-en-passie-petit-pains-spelt>
- Sesamzaad: <http://www.ah.nl/producten/product/wi164740/ah-sesamzaad> of Ekoplaza
- Superfruit en pitten: <http://www.ah.nl/producten/product/wi237884/tijd-voor-ontbijt-superfruit-en-pitten>
- Gezeefde tomaten: <http://www.ah.nl/producten/product/wi101207/ah-biologisch-passata-di-pomodoro>
- Taugé: <http://www.ah.nl/producten/product/wi41138/ah-tauge>
- Babymais: <http://www.ah.nl/producten/product/wi140641/ah-mini-maiskolfjes>
- Gerookte zalm: <http://www.ah.nl/producten/product/wi130190/ah-sandwich-zalmplakken-gerookt>
- Cashewnoten: ongezouten en of ongebrand

- AH Doosjevol diepvries frambozen: <http://www.ah.nl/producten/product/wi162672/ah-doosjevol-frambozen>
- Tarwegriesmeel volkoren: Ekoplaza
- Kokosrasp: <http://www.ah.nl/producten/product/wi161498/ah-gemalen-kokos> of Ekoplaza
- Kipfilet plakken: Turkse slagerij, Kip op met halal certificering
- Spelt ontbijtcrackers: <http://www.ah.nl/producten/product/wi366041/bolletje-ontbijtcrackers-spelt>
- Mexicaanse roerbakgroente: <http://www.ah.nl/producten/product/wi185765/ah-mexicaanse-roerbakgroente>
- Wasa vezelrijk: <http://www.ah.nl/producten/product/wi387920/wasa-vezelrijk>
- Zonnebloempitten: <http://www.ah.nl/producten/product/wi161494/ah-zonnebloempitten> of Ekoplaza

BIJLAGE 3

WORKOUT 1

Push Up



Shoulder Presses



Plank



Chest Press



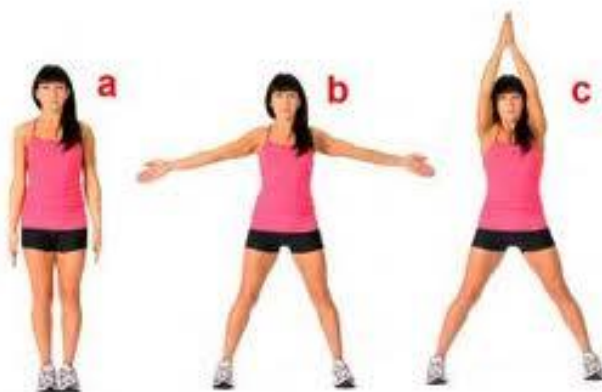
Russian Twist



Biceps Curl



Jumping Jacks



WORKOUT 2

Hond



Lunges



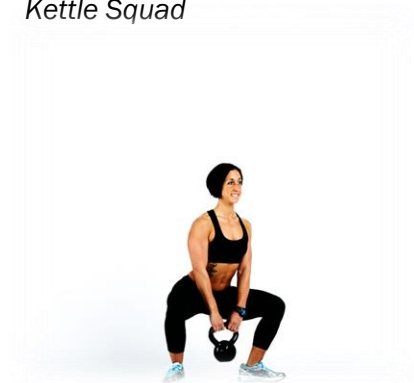
Glute Bridge



Donkey Kicks



Kettle Squad



Leg Raises



Jumping Squads



WORKOUT 3

Reverse Fly



Upright Row



Lateral Raises



Reverse Crunch



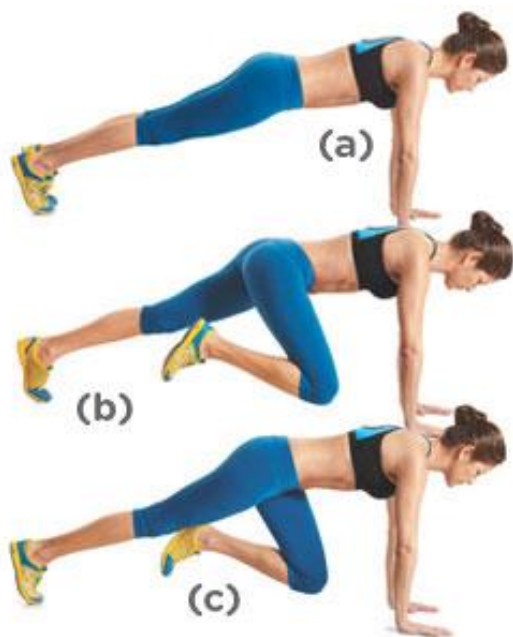
Overhead Crunches



Dumbbell Row



Mountain Climbers



WORKOUT 4

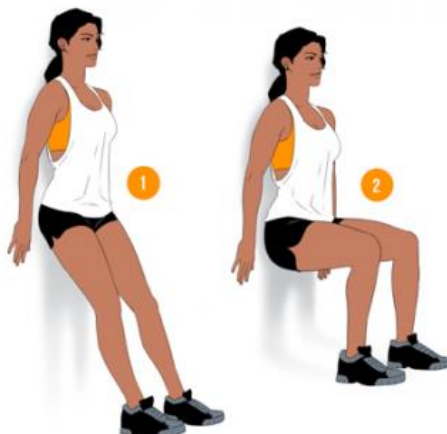
Squat



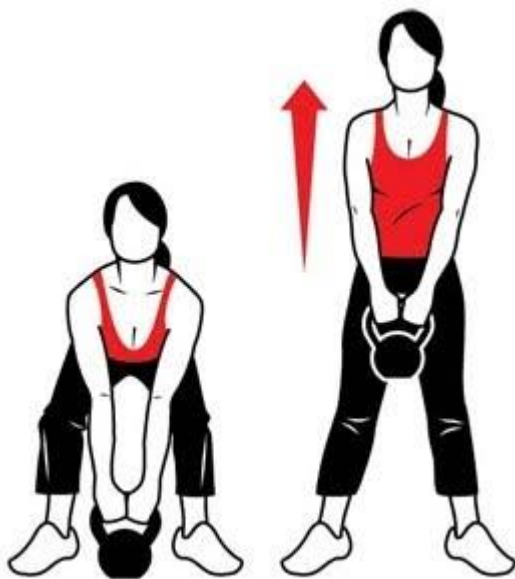
Back Lunges



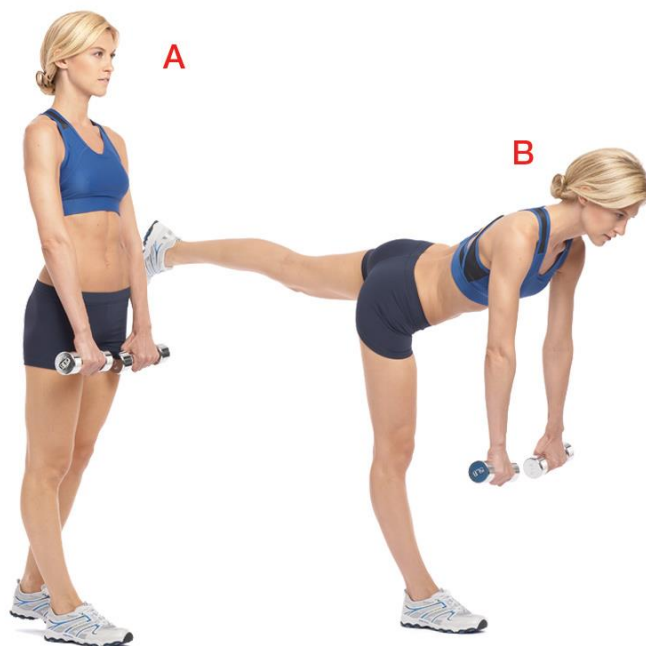
Wall Sit Squat



Kettle Bell Squat



Alternate Leg Dead Lift



Fire Hydrants



Gym Ball Hip Raise



WORKOUT 5

Front Raises



Tricep Dips



Back Extensions



Toe Touches



Hammer Curls



Crunches



WORKOUT 6

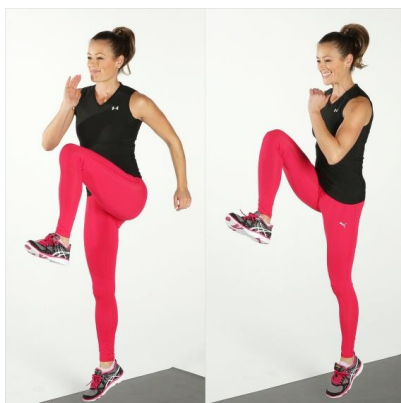
Pie Squat



Side Lunges



High Knees



Kettle Bell Swings



Downward Dog Dead Lift



Dead Lift



Jumping Lunges

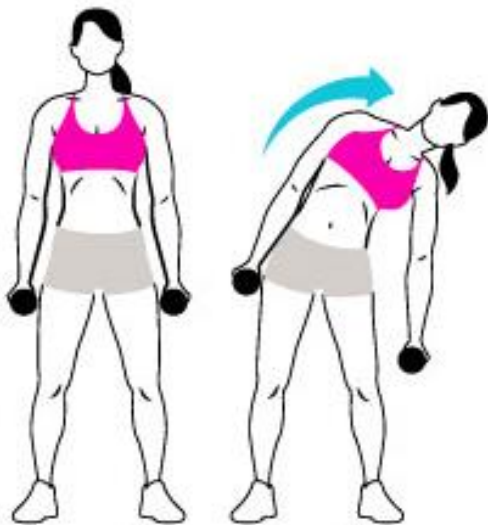


WORKOUT 7

Sit Up



Side Bench



Side Plank



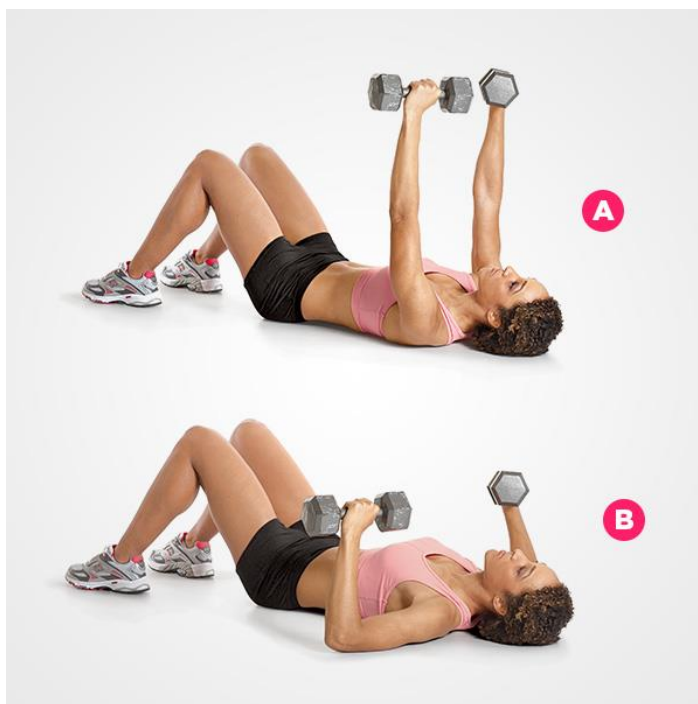
Triceps Kickback



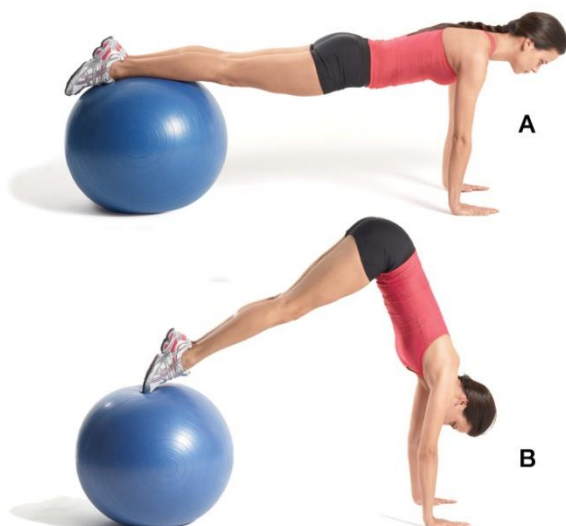
Wide Push Up



A Chest Press



Ball Pikes



WORKOUT 8

Hip Lift Progressions



Twisting Lunges



Deep Squat



Single Knee Plank



Butt Up



Wall Bridge

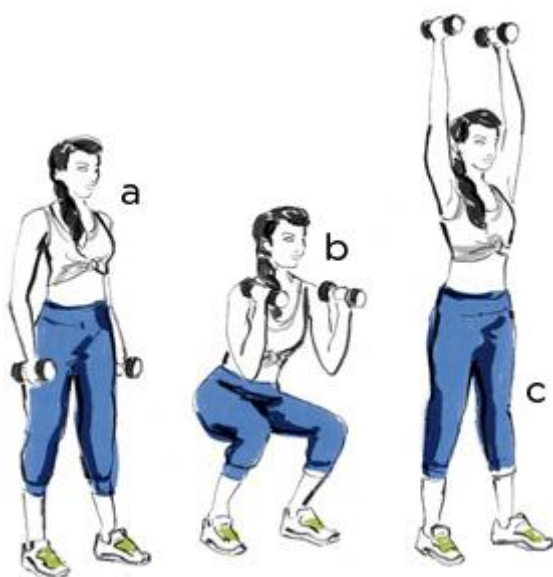


Roundhouse Squat Kick



WORKOUT 9

Squat With Shoulder Press



Bicycle Crunches



STEP 1

Flutter Kicks



STEP 2



Renegade Rows



Trap Raises



Goodmornings

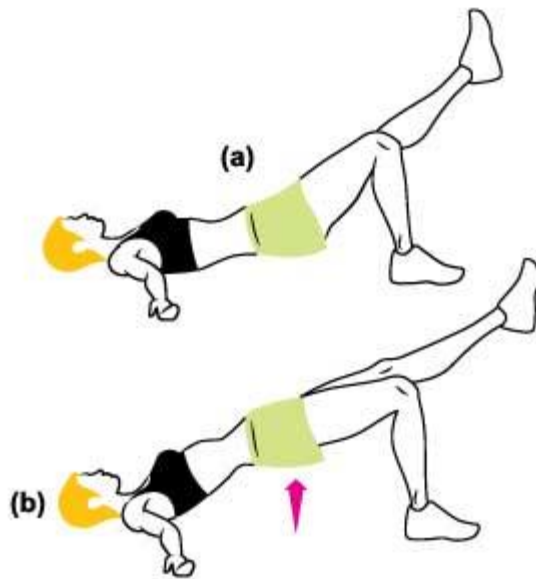


Spiderman Push Up



WORKOUT 10

Single Leg Bridge



Front Lunge Push Off



Wide Leg Plank



Hip Bridge And Heel Drag



Lying Leg Curls



Lying Leg Curls



Skaters



BIJLAGE 4

BRONNENLIJST

DAG	BRON
<i>Hadith dag 2</i>	Deze hadith is overgeleverd door Sahl ibn Sa'd (moge Allah tevreden met hem zijn) van de Profeet (Allah's vrede en zegeningen zij met hem). De hadith staat vermeld in Bukharie (1957) en Muslim (1098). (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hadith dag 6</i>	Deze hadith is van de Profeet (Allah's vrede en zegeningen zij met hem) overgeleverd door Abu Said al-Khudri (moge Allah tevreden met hem zijn) en staat vermeld in Ahmad. (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hadith dag 8</i>	In Abu Dawud en in Tirmidhi staat deze sahih hadith vermeld die overgeleverd is door Anas ibn Malik (moge Allah tevreden met hem zijn). (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hadith dag 14</i>	In Sahih Bukharie staat dat Abu Hurayrah (moge Allah tevreden met hem zijn) deze woorden heeft overgeleverd van de Boodschapper van Allah (vrede en zegeningen zij met hem). (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hadith dag 15</i>	Deze hadith is overgeleverd van de Profeet (vrede en zegeningen zij met hem) door Sahl ibn Sa'd (moge Allah tevreden met hem zijn) en staat vermeld in Bukharie. (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hadith dag 17</i>	Deze hadith is overgeleverd door Abu Huraira (moge Allah tevreden met hem zijn) van de Profeet (vrede en zegeningen zij met hem). De hadith is overgeleverd door Tirmidhi. (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hadith dag 18</i>	Abu Huraira reported: The Messenger of Allah, peace and blessings be upon him, said, "When the month of Ramadan begins, the gates of the heaven are opened and the gates of Hellfire are closed, and the devils are chained." Source: Sahih Bukhari 1800 Grade: Sahih (authentic) according to Al-Bukhari (Bron: http://dailyhadith.abuaminaelias.com/2011/08/03/the-gates-of-heaven-are-open-for-the-month-of-ramadan/)
<i>Dua dag 20</i>	Deze dua is van de Profeet (Allah's vrede en zegeningen zij met hem) overgeleverd door Abu Huraira (moge Allah tevreden met hem zijn), staat vermeld in Tirmidhi (3599) en is Hasan verklaard. (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hadith dag 23</i>	Overgeleverd door Bukhari en Muslim (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hadith dag 25</i>	Deze hadith staat vermeld in Jami at-Tirmidhi (807) en is overgeleverd door Zaid ibn Khalid al-Djuhanie (moge Allah tevreden met hem zijn) van de Profeet (Allah's vrede en zegeningen zij met hem). (Bron: HadithVanDeDag.nl)

<i>Hadith dag 26</i>	Aisha (moge Allah tevreden met haar zijn) leverde bovenstaande woorden over van de Profeet (vrede en zegeningen zij met hem). Hij sprak hier over de waardevolle nacht die beter is dan duizend maanden, Lailatul Qadr. De hadith is sahih en staat vermeld in Bukharie en Muslim.
<i>Hadith dag 27</i>	O Boodschapper van Allah, als ik de nacht van Qadr vind, wat zou ik dan moeten zeggen?" De Profeet (vrede en zegeningen zij met hem) zei: "Zeg (de volgende smeekbede): "O Allah, U bent de Meest Vergevingsgezinde en U houdt van vergeving, dus vergeef mij." Aisha (moge Allah tevreden met haar zijn) heeft overgeleverd dat zij bovenstaande vraag aan de Profeet (vrede en zegeningen zij met hem) stelde. Hij leerde haar daarop deze bovenstaande smeekbede voor tijdens Lailatul Qadr. De overlevering staat vermeld in Tirmidhi, Ahmad en Ibn Maadjah en is sahih. (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hadith dag 30</i>	Deze overlevering is overgeleverd door Abu Ayyub (moge Allah tevreden met hem zijn) van de Profeet (vrede en zegeningen zij met hem). De hadith staat vermeld in Muslim, Abu Dawud, At-Tirmidhi, Ibn Maadjah en An-Nasaa'i. (Bron: HadithVanDeDag.nl)
<i>Hoofdstuk rust</i>	http://hadithvandedag.nl/hadith/koran (Bron: HadithVanDeDag.nl)