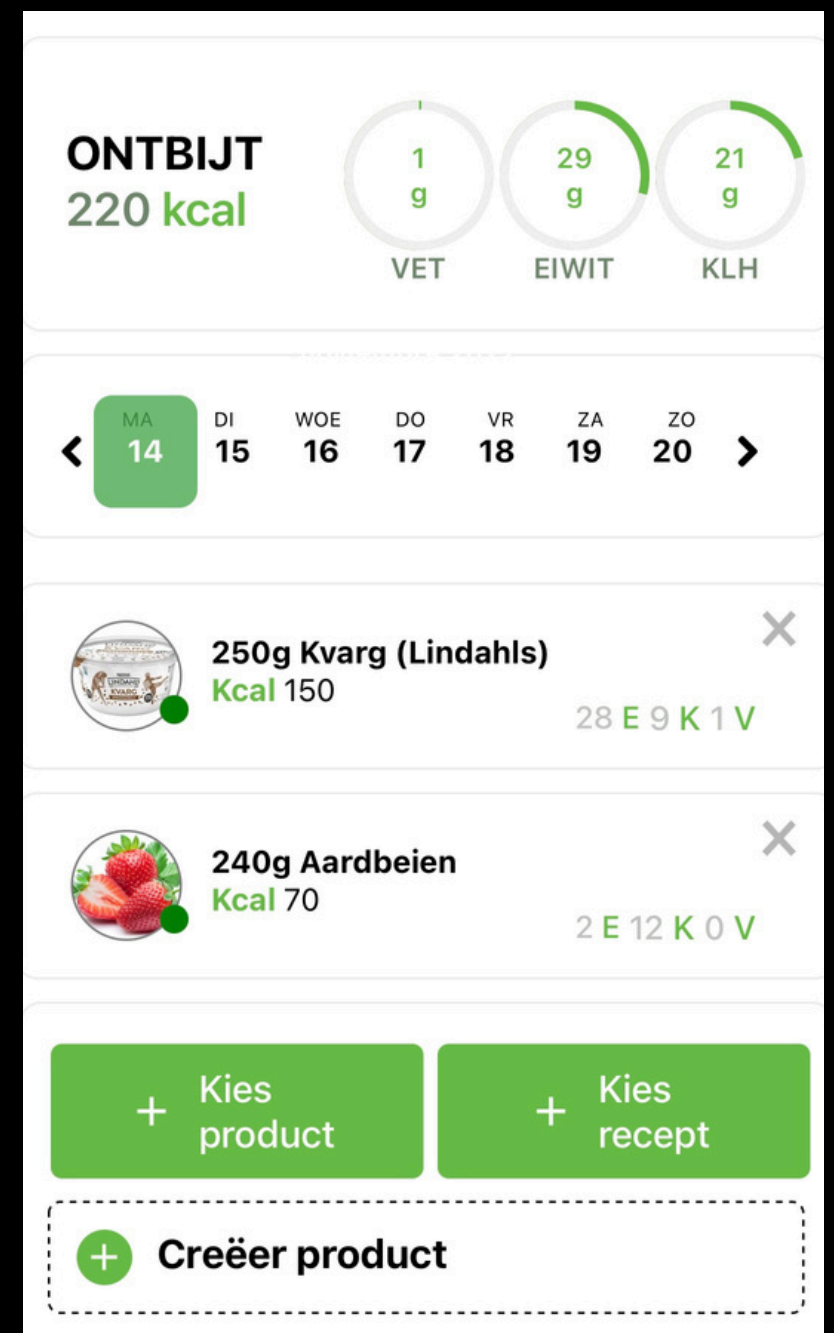
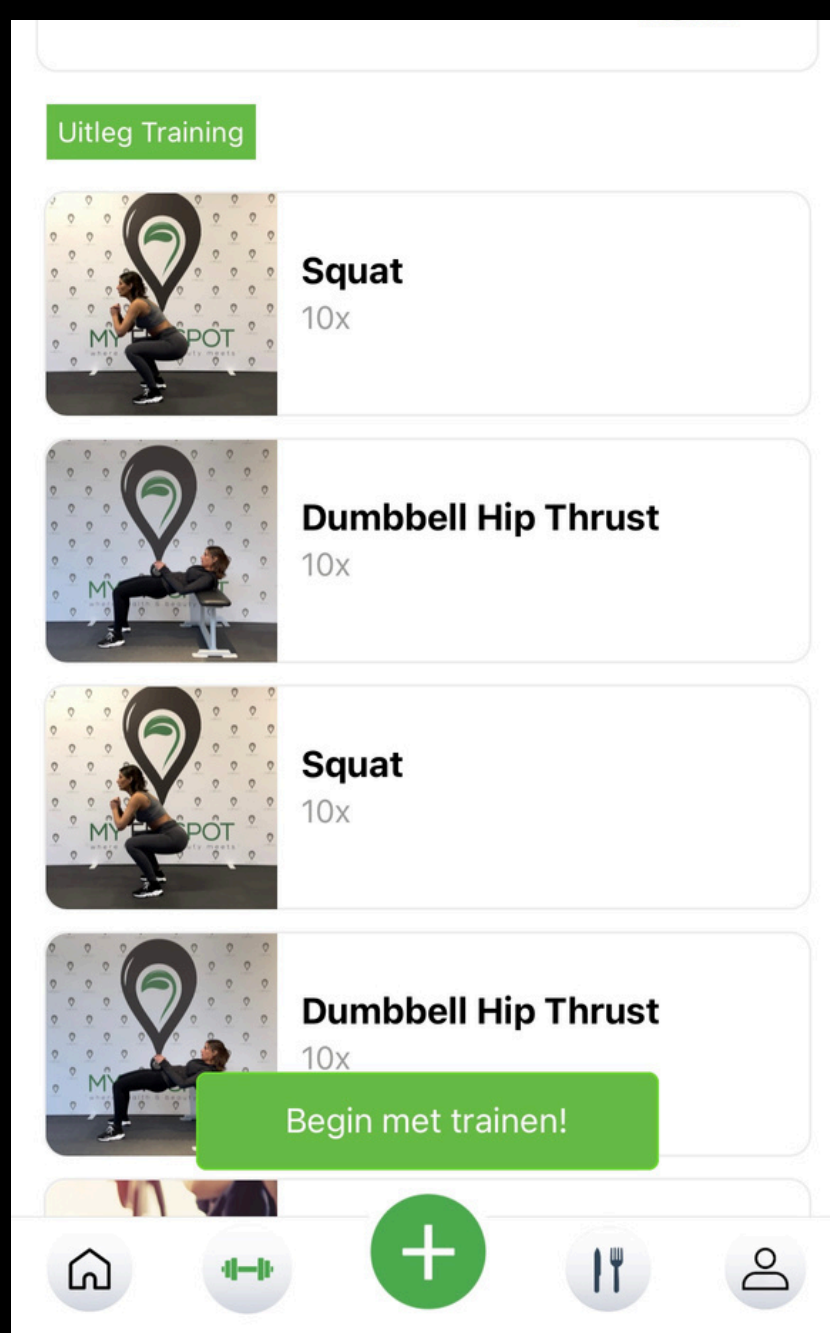
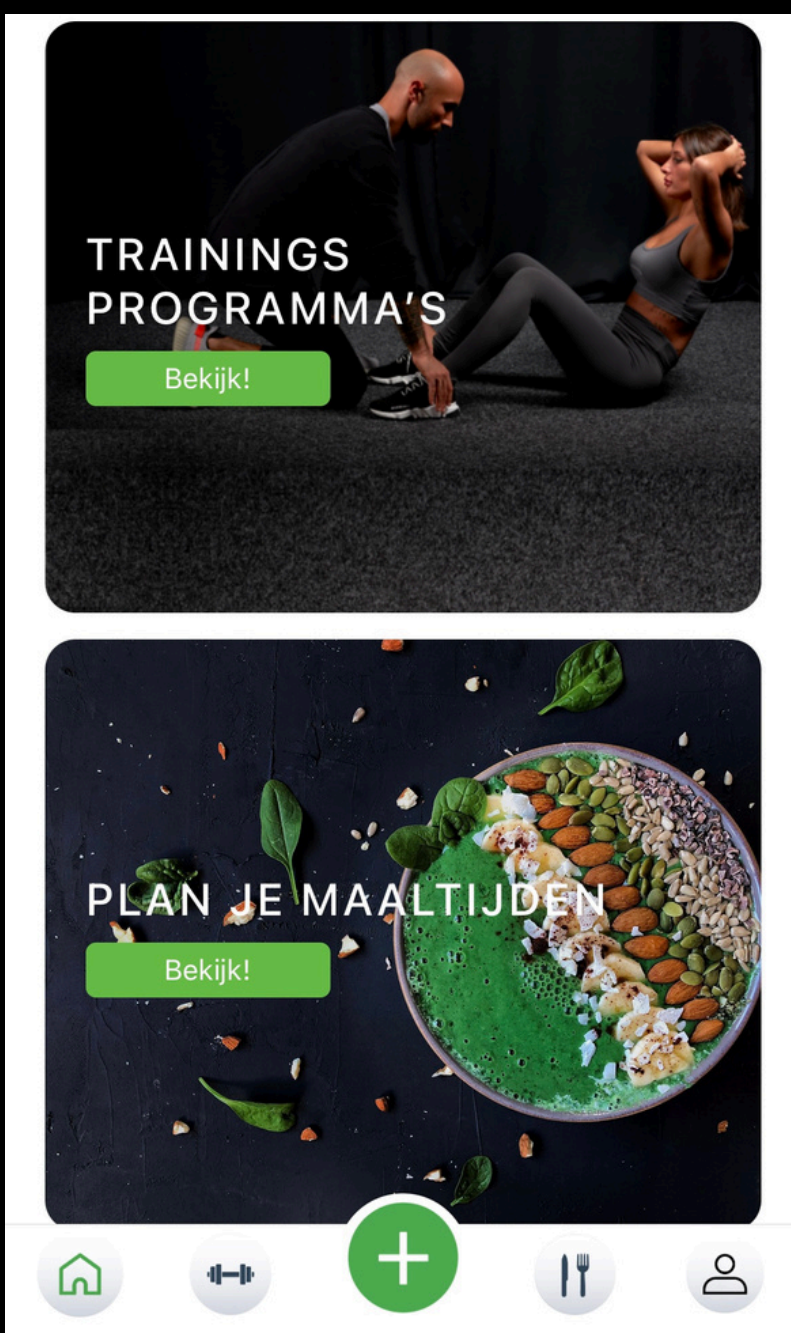
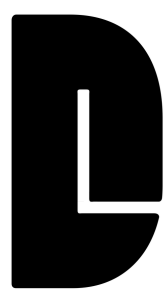


HOE GEBRUIK JE DE APP?





JE DAGDOEL EN WEEKDOEL

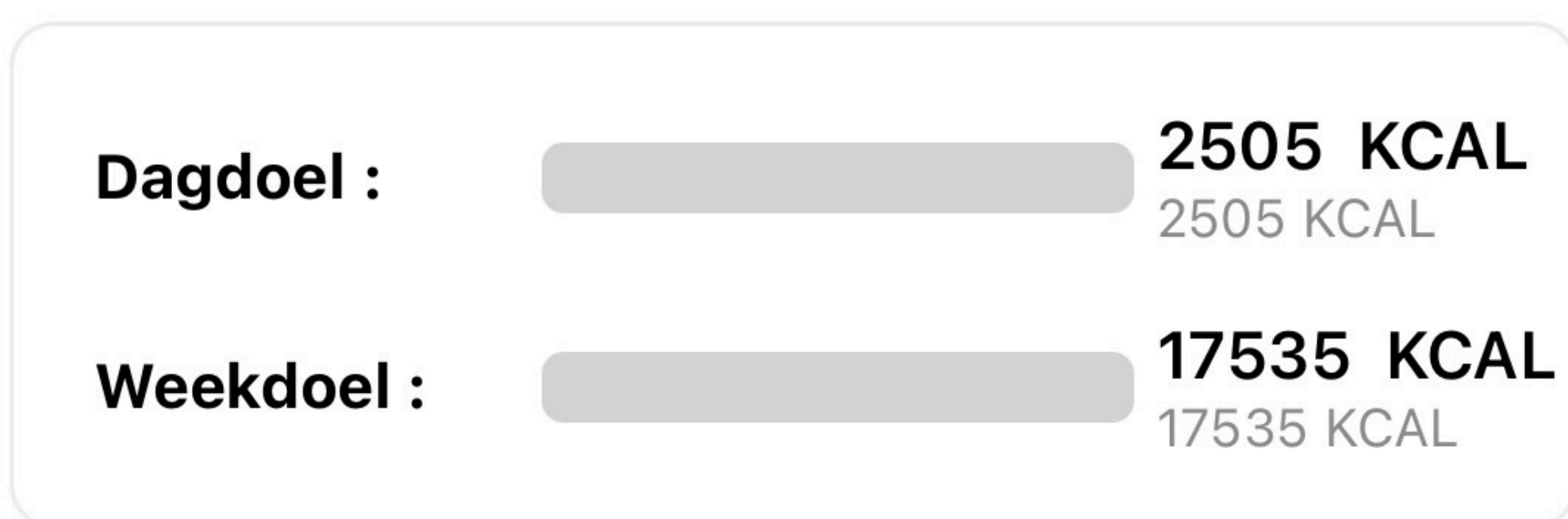
Je weekdoel zijn **de calorieën** waar je wekelijks **rond wilt zitten** om je gekozen doel te behalen.

Wanneer deze calorieën overschreden worden, zal je progressie vertraagd worden (of stagneren).

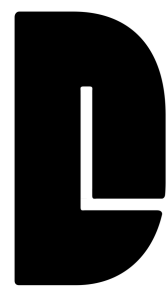
Je **dagdoel** is de **som van alles** wat je op de geselecteerd dag hebt toegevoegd.

**Dit kunnen producten, recepten of eigen maaltijden zijn.*

Je kan dus je dagdoel overschrijden, maar nog steeds je weekdoel behalen (door wat minder te eten op de andere dagen).



**De intake voorziet ons van de nodige info voor het berekenen van jouw caloriedoelen.*



JE EETDAGBOEK

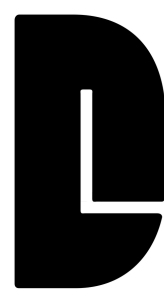
Je eetdagboek dient om **producten in te voegen** die je gaat consumeren (of geconsumeerd hebt).

Deze bestaat uit **4 eetmomenten** en zijn **gekoppeld aan een agenda**. Dit maakt het mogelijk om je producten op een gewenste dag te plannen.

De producten (of recepten) die hierin toegevoegd worden bevatten calorieën (de ene al wat meer dan de andere).

Deze **calorieën** worden **afgetrokken** van je **dagdoel en weekdoel**.





ITEMS TOEVOEGEN


Je kan 3 soorten Items toevoegen;
'kies product', 'kies recept' en 'creëer product'. Alles
wat je toevoegt, wordt bovenaan opgeteld en
verrekend met je dagdoel op de begin-pagina.


ONTBIJT
288 kcal

0 g VET 50 g EIWIT 19 g KLH

← MA 10 DI 11 WOE 12 DO 13 VR 14 **ZA 15** ZO 16 →

📄

 **450g Skyr naturel (Arla)** ✕
Kcal 284 49.5 E 18.0 K 0.0 V

 **15g Aardbeien** ✕
Kcal 4 0.1 E 0.8 K 0.0 V

+ Kies product **+ Kies recept**

+ Creëer product



1. PRODUCTEN TOEVOEGEN

Een product naar keuze kan **gezocht** worden **via de zoekknop** bovenaan. Druk op het product om een **gewenste portie** te kiezen.

Doe dit steeds in functie van je honger en het doel.

Je kan onze unieke knop '**aanbevolen portie**' per product gebruiken om een **gepaste hoeveelheid** te **tonen** in het kader van vetverlies.

The screenshot illustrates the user interface for adding products. At the top, there is a search bar with a back arrow, the text 'Zoek', a magnifying glass icon, and an information icon. Below the search bar are category tabs: 'Groenten', 'Fruit' (highlighted in green), 'Eiwit', 'KLH', and 'Ve'. A list of products is shown, each with an image, name, and calorie count, and a green plus icon to add it:

- Aardbeien (29 kcal)
- Aardbeien op siroop blik/glas (71 kcal)
- Abrikozen m schil (44 kcal)
- Ananas (54 kcal)

An arrow points from the 'Aardbeien' product to a detailed view. This view shows the product name 'Aardbeien' with an image. Below it, the heading 'Kies portiegrootte' is followed by a table of nutritional values:

0.0 Kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g
Calorieën	Vet	Eiwit	Klh

Below the table is a numeric input field with '0' and a unit selector set to 'Gram'. At the bottom, there is a button for 'Aanbevolen portie' and a prominent green 'Toevoegen' button.

**Hoe accurater je bent met het afwegen van de porties, hoe beter je progressie zal zijn.*

D

1.2 HOE WEEG IK MIJN PRODUCTEN AF?



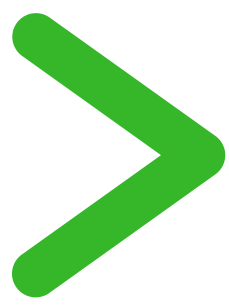
Log je voedsel door **de beschrijving** in de **zoekbalk** te typen. Gebruik de '**favorieten**' **functie**' als je een product vaker gebruikt.



1. **Weeg** je voedsel altijd **rauw** of **gekookt**, kies er een en houd je daaraan. **Wissel NIET** tussen beide.

2. Sommige producten zijn zeer variabel, dus kijk naar **rauw**, **gekookt**, **met vel**, **zonder vel** en zorg ervoor dat je **elke keer dezelfde** gebruikt voor de consistentie.

D



3. **Vermijd** het gebruik van 'kopjes' als meetterm. De **meest nauwkeurige manier** om je voedsel te meten is door het **te wegen** en grammen of ml te noteren.

4. **Niet wegen is raden!** Hoe strikter je bent met afwegen, hoe beter je resultaat zal zijn!





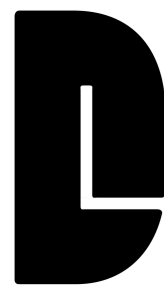
2. RECEPTEN TOEVOEGEN

In deze sectie kan je een **zelfgekozen recept toevoegen** aan je dagboek.

Met de + en - knoppen kan je een **portiegrootte kiezen** die aansluit bij je honger, en **die past binnen je dagdoel**.

Niet zoveel honger? Kies dan een kleinere portie.

The screenshot displays a mobile application interface for adding recipes. At the top, there is a navigation bar with a back arrow, the title 'Recepten', a search icon, and an information icon. Below this, there are two main sections: 'ONTBIJT' (Breakfast) and 'LUNCH'. Each section has a 'Bekijk alle' (View all) link. Under 'ONTBIJT', there are two recipe cards: 'Maqui super bowl' and 'Mango smoothie'. An arrow points from the 'Mango smoothie' card to a larger view of the recipe. This view shows a bowl of mango smoothie with oatmeal, banana, and basil. Below the image, the recipe title 'Mango smoothie met basilicum' is displayed. Underneath, the nutritional information is shown: 'Voedingsinformatie 337 Kcal'. Three circular progress indicators show the values for 'KLH' (47.0 g), 'EIWIT' (22.6 g), and 'VET' (5.0 g). At the bottom, the ingredients section is visible, showing 'Ingrediënten 1 Porties' with minus and plus buttons to adjust the quantity.



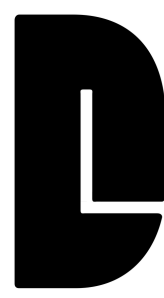
3.PRODUCT CREËREN

Staan je producten niet tussen de producten-lijsten of vind je geen gepast recept?

Maak dan je **eigen product** gemakkelijk aan.

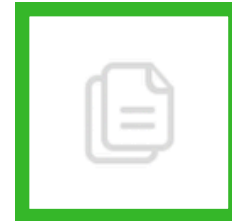
Upload een zelfgekozen foto en **geef de grammen en de calorieën in** voor het recept zodat het berekend kan worden met je dagdoel.







4. KOPIEER MAALTIJD FUNCTIE

Kopieer je maaltijd hiermee! ←



 **450g Skyr naturel (Arla)**
Kcal 284
49.5 E 18.0 K 0.0 V

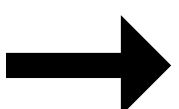
 **15g Aardbeien**
Kcal 4
0.1 E 0.8 K 0.0 V

+ Kies product **+ Kies recept**

+ Creëer product



Kies datum (s)



Maaltijd kopiëren naar

- ONTBIJT
- LUNCH
- AVONDETEN
- SNACKS

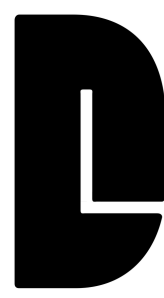


< Februari 2025 >

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

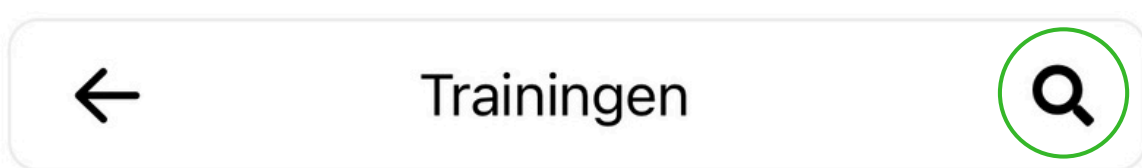
Volgende

Bevestigen



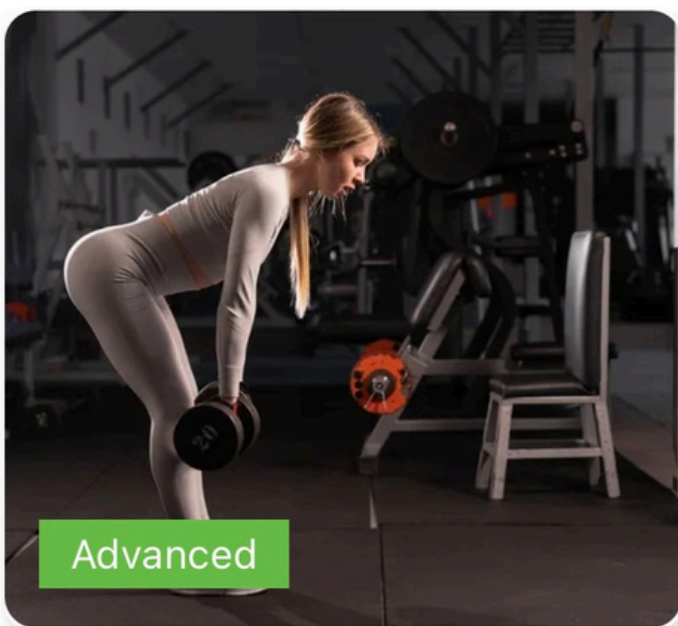
KIES JE TRAINING

Via de **zoek-knop** bovenaan de pagina, kan je een **gewenste training kiezen**, afgestemd op jouw niveau, doelen en beschikbaar materiaal.



Nieuwe trainingen

[Bekijk alle](#)



Dumbbell Training
Lower body



Dumbbell Training
Lower body

Populaire

[Bekijk alle](#)



Gym Training 2
Full body



Gym Training
Full body

Trainingsduur



30 minuten

SPECIFICATIES

Full Body

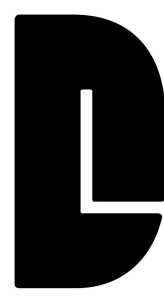
Core

Bilspieren

Bovenlichaam

Onderlichaam

[Toon resultaten!](#)



DEMO'S EN UITLEG PER OEFENING

De oefeningen uit je gekozen trainingsprogramma, zijn **voorzien van een video** en een uitleg zodat je het maximale uit je training kan halen.

De **uitleg** wordt zichtbaar door op de **info-knop** te drukken.



Dumbbell Hip Thrust

10x

set 1 van 1

Dumbbell Hip Thrust

Uitvoering

1. Plaats de voeten op schouderbreedte met de schouderbladen op een bankje.
2. Plaats de dumbbell over je heupen.
3. Duw vanuit je hakken de heupen in de lucht.
4. Kijk de hele beweging naar voren (kin op de borst) om te voorkomen dat je vanuit de rug gaat werken.
5. Span de bilspieren hard aan bij het naar boven gaan!
6. Controleer de beweging bij het naar beneden gaan.

Tips

Voor meer focus te leggen op de bilspieren kan je de voeten naar buiten draaien. Kijk recht voor je (kin op je borst) om te voorkomen dat je vanuit je onderrug gaat bewegen.

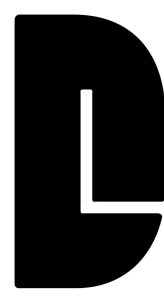
Hoofdspieren

Gluteus Maximus (bilspieren)

Meewerkende spieren

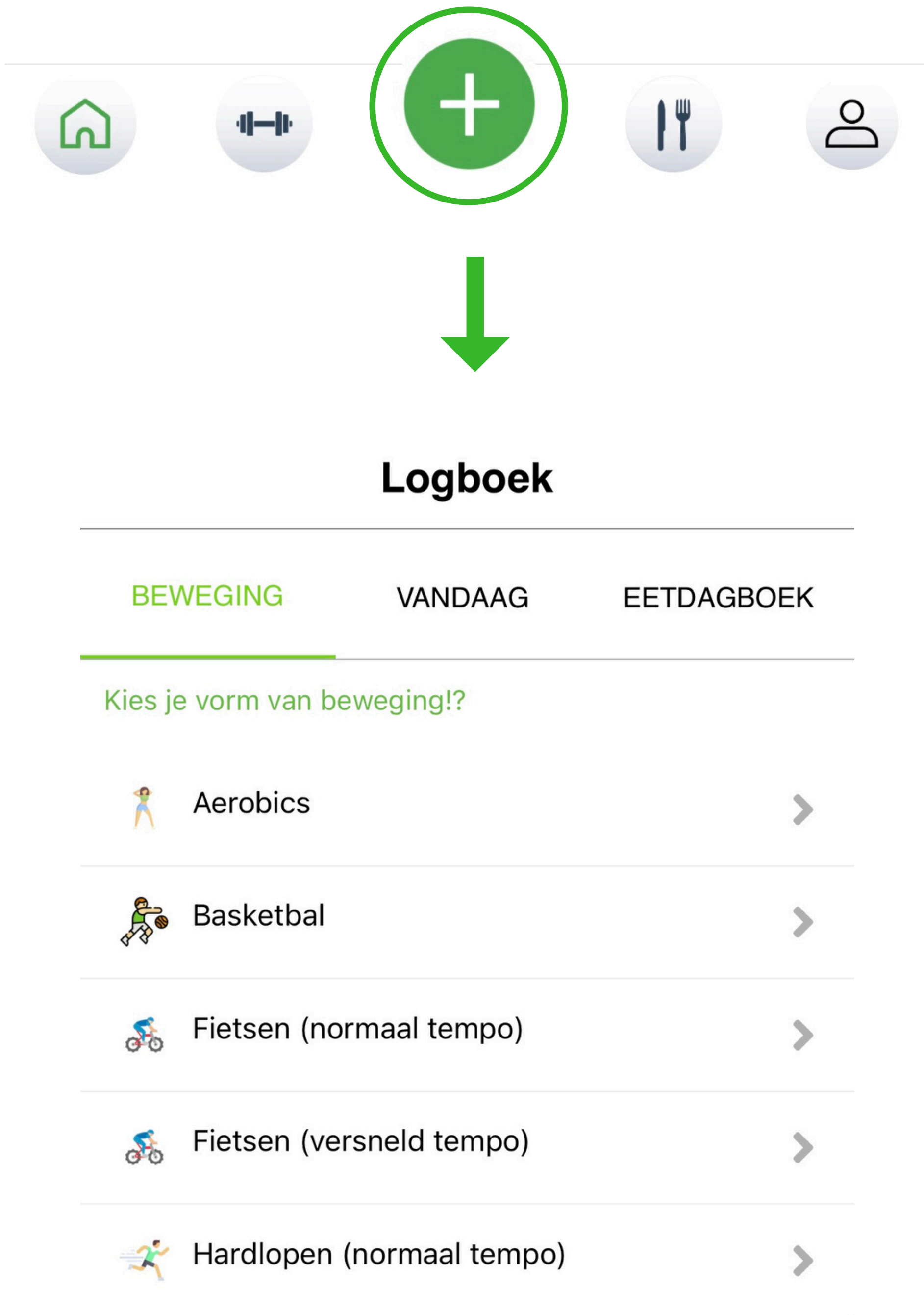
Quadriiceps (voorzijde bovenbeen), Hamstrings (achterzijde bovenbeen)

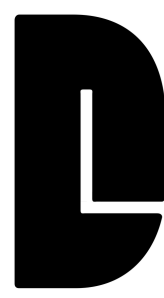




VOEG BEWEGING TOE

Door op de + knop te drukken, kan je een zelfgekozen bewegingsvorm kiezen.





TRAININGSDOEL

Hier kan je jouw **beweging van de week** terugvinden. Deze verbruikte kcal kunnen voortkomen uit **trainingsprogramma's** of uit **andere activiteiten** (fietsen, hardlopen, etc.)

Je wekelijkse calorieën zijn **berekend op** basis van je **gekozen trainingsdoel** (via je intake).

Streef er daarom iedere week naar om dit doel te behalen.

Bv. Je kiest als doel om 4x te sporten/week, en je sport maar 1x. Je progressie kan hierdoor vertraagd worden, omdat de calorieën berekend zijn op iemand die 4x sport.

Is je trainingsdoel niet haalbaar met je levensstijl? Pas dan je **trainingsdoel** aan via '**doel bewerken**'.

Jouw Trainingsdoel



Bekijk alle

0 / 2



RECEPTEN



MADE BY NAOMI DUJARDIN

BERRIE-BOWL

367 KCAL
zonder topping

300gr diepvries bosvruchten

1 peer (geschild en gesneden)

500ml ongezoete plantaardige melk of magere koemelk

80gr havermout

2 theel. kaneel

250gr magere yoghurt of ongezoete plantaardige yoghurt

Mix de diepvries bosvruchten, peer en melk samen in de blender.

Verdeel de havermout over twee kommetjes en strooi er kaneel over.

Verdeel de yoghurt en giet vervolgens je berrie smoothie over de havermout.



ONTBIJT



VOOR 2 PERSONEN



GLUTENVRIJ



LACTOSEVRIJ

MADE BY NAOMI DUJARDIN



MADE BY NAOMI DUJARDIN

BOEKWEIT PANCAKES

110 KCAL/PANCAKE

332 kcal voor 2 pancakes
met 200gr magere franse
kwark en bosbessen

200gr boekweit meel

200ml ongezoete plantaardige melk of magere koemelk

2 eieren

2 theel. kaneel

Topping: notenpasta (pindakaas, amandelpasta), magere kwark, fruit naar keuze.

Optioneel: 1 theel. kurkuma, 1 theel. vanille extract

Breng de droge ingrediënten samen in een mengkom; boekweit meel, kaneel en eventueel de kurkuma.

Scheid het eigeel van het eiwit. Doe het eigeel bij de droge ingrediënten en vermeng. Giet er vervolgens de ongezoete plantaardige melk en eventueel het vanille extract bij.

Klop het eiwit stijf in een aparte kom, met behulp van een elektrische klopper. Meng dit voorzichtig onder het deeg.

Verhit je koekenpan en bak kleine pancakes.



ONTBIJT



VOOR 8 PANCAKES



GLUTENVRIJ



LACTOSEVRIJ

MADE BY NAOMI DUJARDIN



MADE BY NAOMI DUJARDIN

HAVERMOUTPAP MET ABRIKOOS, BANAAAN EN NOTENCRUMBLE

45gr havermout
240ml ongezoete plantaardige melk of magere koemelk
½ banaan
1 abrikoos
10gr gemengde noten
1 theel. kaneel

383 KCAL

Breng de havermout samen met de plantaardige of magere koemelk in een pannetje al roerend aan de kook. Draai het vuur uit en laat de havermout even rusten.

Maak het fruit schoon en snij in stukjes.

Hak de gemengde noten grof.

Schenk de havermout in een kommetje en verdeel het fruit en gehakte noten er over.

Bestrooi met kaneel.



ONTBIJT



VOOR 1 PERSOON



GLUTENVRIJ

MADE BY NAOMI DUJARDIN



MADE BY NAOMI DUJARDIN

ROMIGE OCHTENDOMELETTE MET SPINAZIE EN ZALM

2 eieren
Handvol baby spinazie
25gr philadelphia
Peper en zout
50gr gerookte zalm

328 KCAL

Verhit een antikleef pan (zonder olie).

Klop de eieren luchtig.

Voeg de spinazie toe aan je pan en bak even aan. Voeg vervolgens de philadelphia in je pan en meng het geheel samen totdat de philadelphia helemaal gesmolten en vermengd is met de spinazie.

Spreid de spinazie en philadelphia uit in je pan en giet de geklopte eieren er over. Kruid met peper en zout, plaats een deksel op je pan en bak gedurende 10min op middelhoog vuur.

Leg de omelette op een bord, plaats de gerookte zalm erover en rol dicht.



ONTBIJT



VOOR 1 PERSOON



GLUTENVRIJ



RIJK AAN OMEGAS

MADE BY NAOMI DUJARDIN



MADE BY NAOMI DUJARDIN

GEMARINEERDE KIP MET YOGHURT EN COUSCOUS

Dit recept is het lekkerst indien je het een 4-tal uur op voorhand in de koelkast kunt laten marineren.

4 kippenborstfilets (500gr)
2 theel. kurkuma
4 teentjes look (geraspt)
Stuk verse gember (geraspt)
4 eetl. magere Griekse yoghurt
2 eetl. olijfolie of zonnebloemolie
1 citroen in schijfjes gesneden
Verse koriander, munt of peterselie (fijnggehakt)
2 courgetten
4 selderij stengels
1 ui
Peper en zout

231 KCAL

411kcal met 50gr
couscous + olijfolie

Verwarm de oven voor op 180°C.

Halveer of snij de kippenfilets in dunnere schijfjes en plaats ze vervolgens in je ovenschaal.

Voeg de kurkuma, geraspte gember, look, verse kruiden, Griekse yoghurt, zonnebloemolie, peper en zout toe aan je kip en meng alles onder elkaar.

Plaats de schijfjes citroen over je kip.

Dek je ovenschaal af met behulp van een deksel of aluminiumfolie en plaats in de oven gedurende 50-60min.

Maak ondertussen de groenten schoon en snij in stukken. Stoof ze aan in een (antikleef)pan. Kruid met extra peper en zout.

Serveertip: lekker in een slaatje met couscous (50gr). Gebruik bij het bereiden van de couscous 1 eetl. olijfolie en één extra eetl. olijfolie bij je couscoussalade.



HOOFDMAALTIJD



VOOR 4 PERSONEN



EIWITRIJK



KOOLHYDRAATARM

MADE BY NAOMI DUJARDIN



MADE BY NAOMI DUJARDIN

SHAKSHUKA VAN KIKKERERWTEN

2 eetl. zonnebloemolie
1 ui (fijngesneden)
2 rode chilipepers (fijngehakt)
3 teentjes look (fijngesneden)
4 tomaten (of een blik tomatenpuree)
2 eetl. tomatenpuree
1 blik kikkererwten (uitgelekt)
Sap van ½ appelsien
1 eetl. gerookte paprikapoeder
1 theel. gemalen komijn
1 theel. garam masala
4 eieren
Verse peterselie als garnering

309 KCAL

501kcal met 2 sneetjes
brood

Verwarm de zonnebloemolie in een pan. Bak de ui aan gedurende enkele minuten en voeg vervolgens de look, rode pepers en kruiden (gemalen komijn en garam masala) toe. Bak het geheel gedurende enkele minuten aan.

Snij de tomaten in blokjes en doe ze samen met de tomatenpuree, peper en zout toe in de pan. Meng en dek de pan af met een deksel. Laat het enkele minuten sudderen.

Breng vervolgens de uitgelekte kikkererwten toe aan de tomaten en giet er de appelsiensap over. Kruid eventueel nog met extra peper en zout. Plaats het deksel erop en laat het 10min verder sudderen.

Maak een kuil in de shakshuka en breek hier een ei in. Herhaal voor elk ei. Plaats het deksel op je pan en laat het bakken totdat het eiwit mooi wit ziet en het eigeel gaar is.

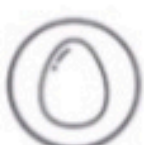
Serveertip: garneer met wat verse peterselie en serveer met een fris slaatje of met 2 sneetjes getoast zuurdesembrood (70gr).



HOOFDMAALTIJD



VOOR 4 PERSONEN



EIWITRIJK



KOOLHYDRAATARM

MADE BY NAOMI DUJARDIN



MADE BY NAOMI DUJARDIN

SPINAZIESALADE VAN KIP, APPEL EN FETA

Met een mosterddressing

200gr jonge spinazie
1 granny smith appel
50gr fetakaas
1 ui
Verse gember
2 kippenborstfilets
2 theel. gedroogde oregano

Voor de dressing:

2 theel. azijn
1 eetl. mosterd
2 eetl. olijfolie



Verwarm je oven voor op 180°C.

Snij de ui en gember in fijne stukjes en de kip in schijfjes. Doe de ui, gember en kip in een ovenschotel. Kruid met oregano, peper en zout en bak gedurende 20min.

Maak ondertussen de salade en dressing klaar. Doe de zak baby spinazie in een slakom of op je bord. Snij de appel in stukjes en de feta in blokjes. Voeg ze toe aan de spinazie.

Maak vervolgens de dressing. Voeg de azijn, mosterd en olijfolie samen in een potje met wat extra peper en zout en meng de ingrediënten samen.

Haal de kip uit de oven. Voeg de kip toe aan je spinaziesalade en giet hier de mosterddressing over.



HOOFDMAALTIJD



VOOR 2 PERSONEN



EIWITRIJK



LOW CARB
KOOLHYDRAATARM

MADE BY NAOMI DUJARDIN



MADE BY NAOMI DUJARDIN

QUINOASALADE MET GEROOSTERDE KIKKERERWTEN EN RODE BIET

Salade

Broccoli

1 rode biet

4 eetl. ricotta

1 blik kikkererwten

1 eetl. tamari soja saus

1 theel. kurkuma

1 theel. gemalen komijn of koriander

1 theel. cayennepeper

100gr ongekookte quinoa

2 eetl. olijfolie

Beetje limoensap

peper & zout

475 KCAL

Verwarm de oven voor op 200°C.

Giet en spoel de kikkererwten af en meng ze samen met de tamari saus, kurkuma, komijn, cayennepeper en zout in een kom

Spreid de kikkererwten op een bakplaat bekleed met bakpapier en rooster ze gedurende 30-40 min in de oven (afhankelijk van hoe krokant jij ze graag hebt).

Stoom ondertussen je broccoli gaar. Schil en rasp de rode biet en hou deze aan de kant in een kom.

Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking (één hoeveelheid quinoa op twee hoeveelheden water).

Haal de kikkererwten uit de oven en laat ze even afkoelen.

Dresseer je bordje: Salade, 125gr gekookte quinoa/persoon, geraspte rode biet, broccoli, 2 eetl. ricotta, 40gr geroosterde kikkererwten, 1 eetl. olijfolie, sap van ¼ limoenen en extra peper en zout.



HOOFDMAALTIJD



VOOR 2 PERSONEN



VEGETARISCH



FIBRE VEZELRIJK MAALTIJD

MADE BY NAOMI DUJARDIN