

28 DAGEN BIKINI BODY GUIDE

Kayla Itsines



200
RECEPTEN
MAALTIJDPLANNERS
WORK-OUTS



28 DAGEN

BIKINI BODY GUIDE

200
RECEPTEN
MAALTIJDPLANNERS
WORK-OUTS

Kayla Tsingis



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



INHOUD

Wie ben ik? 2

Gezond, zelfverzekerd & sterk worden 4

DEEL 1

ZO WERKT HET 28-DAAGSE MAALTIJDPLAN 19

DEEL 2

RECEPTEN VOOR HET 28-DAAGSE MAALTIJDPLAN 93

DEEL 3

RUILRECEPTEN 207

Portiegrootte per voedingsgroep 374

Rauw en gekookt gewicht 376

28-daags work-outschema voor beginners 379

Dankwoord 385

Register 387

Over de auteur 395



WIE BEN IK?

Lieve lezer,

Ik ben Kayla Itsines en ik ben personal trainer. Ik werk al bijna tien jaar in de fitnessbranche en ik wilde personal trainer worden omdat ik mensen, en dan vooral vrouwen, heel graag een beter gevoel over zichzelf wil geven. Als kind wilde ik schoonheidsspecialiste worden omdat ik merkte dat vrouwen zich beter voelden met make-up op (toen ik heel jong was, wilde ik zelfs grasmaaier worden omdat ik zag dat mensen blij werden van versgemaaid gras – mijn vader moet hier nog steeds om lachen!). Maar toen ik ouder werd, ontdekte ik dat make-up niet meer is dan een oppervlakkige en tijdelijke verandering. Ik wilde permanente veranderingen in het leven en de gedachten van vrouwen op gang brengen. Zoiets is alleen te bereiken met een allesomvattende aanpak van gezondheid en levensstijl, niet met alleen maar een laagje foundation.

MIJN MISSIE? IK WIL ZO VEEL MOGELIJK VROUWEN HELPEN OM HUN IDEALE LICHAAM, ZELFVERTROUWEN EN GELUK TE VINDEN.



**‘DIT IS GEEN “MANNELIJKE” MANIER VAN OPDRUKKEN.
DIT IS GEEN “VROUWELIJKE” MANIER VAN OPDRUKKEN.’**

Ik heb niet alleen passie voor het helpen van vrouwen met het veranderen van hun leven, ik ben ook gepassioneerd over sporten in het algemeen. Ik geniet enorm van sporten met vrouwen. Ik zie ze graag hard werken en zweten, en hun sessie beëindigen met een diepe zucht als ze uitgeput naar me kijken met de grote, voldane glimlach van behaald succes. Beweging kan vrouwen van elke leeftijd, vorm of maat heel veel kracht geven.

Sinds 2009 geef ik les in een sportschool alleen voor vrouwen en kwam ik bij vrouwen thuis met een trainingsmethode die ik in de auto mee kon nemen. In 2014 besloot ik om al mijn trainingservaring online te delen, en dit was het moment waarop #bbg, de *Bikini Body Guide*, geboren werd. De naam *Bikini Body Guide* heeft niets te maken met hoe je eruitziet, maar staat voor een beweging die mijn partner Tobie en ik opgezet hebben. Wereldwijd sporten er nu 13 miljoen vrouwen met ons mee, en we groeien nog dagelijks. Onze missie is dat deze community van supervrouwen de wereld positief gaat veranderen door gezondheid en fitness, en nu maak jij daar ook deel van uit.

Fayla xo



'IK DRUK ME GEWOON OP.'

WAT HOUDT DAT IN: GEZONDHEID, ZELFVERTROUWEN & KRACHT?

Ik heb ontdekt dat vrouwen streven naar gezondheid, zelfvertrouwen en kracht. Om goed tot je door te laten dringen wat die woorden betekenen, heb ik ze hieronder uitgelegd.

GEZONDHEID – heeft te maken met je **fysieke gesteldheid**. Het gaat niet alleen om het hebben van sterke buikspieren, maar vooral om: zie je er gezond uit, heb je een gezonde huid, heb je een goede lichaamshouding, straal je?

ZELFVERTROUWEN – heeft te maken met je **emotionele gesteldheid**. En dan niet alleen dat je genoeg zelfvertrouwen hebt om een bikini te dragen, maar ook: ben je zelfverzekerd? Ben je blij met je lichaam als je in de spiegel kijkt? Kun je met opgeheven hoofd over straat, met het gevoel dat je de hele wereld aankunt?

KRACHT – heeft te maken met je **mentale gesteldheid**. Daarbij gaat het niet alleen om hoeveel kilo's je kunt tillen, maar ook om hoeveel je mentaal aankunt. Kun je jezelf na een slechte dag weer oppeppen? Hoe sterk zijn je eigen gedachten over je gezondheid, je geest en je lichaam?

Ik geloof dat we met deze drie begrippen allemaal op onze eigen manier gelukkig kunnen worden.





Zelfvertrouwen
is weten wat
je waard bent
en van jezelf
houden,

WAT ANDEREN
OOK MOGEN
DENKEN
OF ZEGGEN.

Mijn werk draait erom vrouwen te leren zich goed te voelen in hun lichaam, zelfvertrouwen te geven en sterk genoeg te maken om ze door de dag heen te helpen. Leven, gezondheid en geluk omvatten meer dan alleen een paar pondjes verliezen. Ik denk niet dat iedereen **hetzelfde** moet doen, maar ik geloof dat iedereen elke dag **iets** moet doen waar zij zich beter van gaat voelen, of dat nu fysiek of emotioneel is. Het grootste probleem dat sommige vrouwen hebben is dat ze niet weten wat goed voor ze is en waar ze moeten beginnen.

Ik heb trainers, fitnessinstructeurs en andere mensen van alles horen zeggen over hoe je 'resultaat' bereikt. Zoals wat je nodig hebt, wat je niet nodig hebt, snelle trucjes en dingen die je vooral niet moet doen. Misschien heb je de volgende opmerkingen gehoord: 'Het leven bestaat voor 80% uit wat je eet en voor 20% uit training' en 'Eet wat je wilt, maar train dan 120%'. Ik geloof hier niet in. **Mijn** antwoord is: 100% toewijding aan een gezonde levensstijl en beseffen dat daarbij sprake is van flexibiliteit, eenvoud en balans.

We hebben natuurlijk allemaal recht op een eigen mening, maar met dit boek hoop ik een deel van de verwarring voor je weg te nemen. Hierdoor kun je je op je doelstellingen concentreren en haalbare gewoontes voor een goede gezondheid in je levensstijl opnemen. Via een eenvoudige, flexibele methode.

Je levensstijl bestaat uit: wat je eet en drinkt, je beweging, slaap, werk, studie en veel meer. Je moet met heel veel dingen rekening houden als het gaat om je leven, je gezondheid, de wereld en de manier waarop die verandert.

Ik wil vrouwen over de hele wereld leren dat strenge diëten of strikte trainingen niet de beste manier zijn. Een gebalanceerde, gezonde levensstijl is veel flexibeler, beter en leuker.

Ik zeg altijd dat hoe meer je weet, hoe makkelijker het is om de dingen die je in het leven wilt bereiken voor elkaar te krijgen. En je verspilt minder tijd, energie en emotie.

Wees gezond, wees zelfverzekerd, wees sterk.

MIJN MAALTIJDPLAN

Gezond eten hoeft niet moeilijk te zijn. Mijn maaltijdplan is flexibel en gaat uit van een uitgebreide variëteit van voedsel uit alle zes voedingsgroepen (zie de informatie op blz. 22).



DEZE ZES VOEDINGSGROEPEN
ZIJN DE BOUWSTENEN VAN EEN
GOEDE GEZONDHEID.

GRANEN

6 DAGELIJKS AANBEVOLEN PORTIES

Granen zoals rijst, quinoa, haver, muesli, brood en ontbijtgranen, vormen onze belangrijkste bron van koolhydraten. Het zijn ook de beste energiebronnen. Ze bevatten daarnaast andere belangrijke ingrediënten: eiwitten, vezels, verschillende vitamines B, en mineralen als ijzer, zink en magnesium.

FRUIT

2 DAGELIJKS AANBEVOLEN PORTIES

Fruit is een rijke bron van vitamines, waaronder vitamine C en foliumzuur. Fruit geeft ons ook kalium en vezels, en koolhydraten in de vorm van natuurlijke suikers. Vooral de (eetbare) schillen zijn heel vezelrijk.

ZUIVEL & ALTERNATIEVEN

2½ DAGELIJKS AANBEVOLEN PORTIES

Melk, kaas en yoghurt zijn vooral rijk aan calcium, een mineraal dat belangrijk is voor gezonde botten en spieren. Deze producten voorzien ons lichaam van eiwitten, jodium, vitamine A, vitamine D, riboflavine (vitamine B2), vitamine B12 en zink.

GEZONDE VETTEN

2 DAGELIJKS AANBEVOLEN PORTIES

Avocado's, noten en zaden leveren essentiële vetzuren die het lichaam niet zelf kan produceren. Ze geven het lichaam energie en bevorderen het functioneren van onze cellen.

GROENTEN & PEULVRUCHTEN

5 DAGELIJKS AANBEVOLEN PORTIES

Groenten zijn rijk aan voedingsstoffen en relatief arm aan energie. Dit betekent dat ze veel goeds bevatten maar niet veel calorieën leveren, en dat is heel handig als je graag veel eet. Ze zijn vooral goed omdat ze veel vitamines en mineralen, vezels en verschillende fytochemicaliën bevatten. (Fytochemicaliën komen van nature in planten voor en verdedigen ons lichaam tegen ziektes.) Peulvruchten zoals kikkererwten en linzen zijn waardevolle eiwitbronnen.

MAGER VLEES, VIS, EIEREN & VLEESVERVANGERS

2½ DAGELIJKS AANBEVOLEN PORTIES

Hieronder vallen rood vlees (rund en lam), gevogelte (kip en kalkoen), vis, schaal- en schelpdieren, eieren en ook peulvruchten. Dit zijn voor ons lichaam de beste eiwitbronnen. Ze voorzien ook in een lange lijst mineralen (waaronder jodium, ijzer en zink), vitamines en gezonde vetten. Voor vegetariërs en veganisten bestaat deze groep vooral uit eieren, peulvruchten, tofu en tempeh.

NET ZO MAKKELIJK ALS A, B, C, D!

Elk recept in dit boek heeft een code gekregen:

A

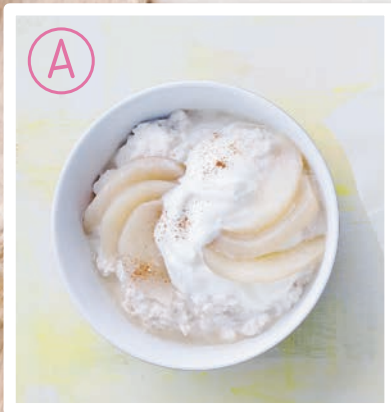
B

C

D

Als er een maaltijd in het 28-daagse maaltijdplan staat waar je geen trek in hebt, kun je die vervangen door een ander recept met dezelfde code.

Als je bijvoorbeeld geen zin hebt in havermout met gepocheerde peer, een A-ontbijt, dan kun je passievruchtenyoghurt of gemarineerde aardbeien nemen. Of een ander ontbijt met een A in dit boek.



HET IS BELANGRIJK DAT JE DAGELIJKS ALLE PORTIES UIT ELKE VOEDINGSGROEP BINNENKRIJGT. HOE JE DAT DOET, BESLIS JE ZELF!

FLEXIBELE OPTIES

Iedereen heeft andere smaakvoorkeuren. Het mooie van mijn methode is dat elk maaltijdplan kan worden aangepast **en je heel veel variëteit biedt.**

Om je hierbij te helpen, heb ik vier flexibele maaltijdvariaties aangegeven: A, B, C en D. Elke variant bevat hetzelfde aantal maaltijden en de benodigde porties uit alle belangrijke voedingsgroepen. Maar de manier waarop deze voedingsgroepen over de dag zijn verdeeld, is overal anders. Dit betekent dat je

verschillende dingen kunt eten op verschillende tijden van de dag, **afhankelijk van wat bij je levenswijze en voorkeur past.**

Elke maaltijd in optie D, bijvoorbeeld, bevat een kleine hoeveelheid granen. Bij optie C worden vroeg op de dag meer granen gegeten en geen graan bij het avondeten. Om het handig en eenvoudig te houden, bevat het plan verschillende dagen met verschillende indelingen die alle maaltijdtypes omvatten.

	OPTIE A	OPTIE B	OPTIE C	OPTIE D
Ontbijt	2 porties granen 1 portie fruit 1 portie zuivel & alternatieven	1 portie granen ½ portie groenten & peulvruchten 1½ portie fruit 1½ portie zuivel & alternatieven 1 portie gezonde vetten	2 porties granen ½ portie fruit ¾ portie zuivel & alternatieven 1½ portie gezonde vetten	2 porties granen 1 portie groenten & peulvruchten ½ portie zuivel & alternatieven 1 portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers 1 portie gezonde vetten
Ochtendsnack	1 portie granen 1 portie groenten & peulvruchten ½ portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers	½ portie fruit 1 portie gezonde vetten	1 portie granen 1½ portie fruit 1 portie zuivel & alternatieven	1 portie granen 1 portie fruit ½ portie zuivel & alternatieven
Lunch	1 portie granen 2 porties groenten & peulvruchten 1 portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers	2 porties granen 1½ portie groenten & peulvruchten ½ portie zuivel & alternatieven 1 portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers	2 porties granen 1½ portie groenten & peulvruchten 1 portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers	1 portie granen 1½ portie groenten & peulvruchten ½ portie zuivel & alternatieven ½ portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers
Middagsnack	1 portie fruit 1½ portie zuivel & alternatieven	1 portie granen 1 portie groenten & peulvruchten ½ portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers	1 portie granen ¼ portie zuivel & alternatieven	1 portie granen ½ portie groenten & peulvruchten ½ portie zuivel & alternatieven
Avondmaaltijd	2 porties granen 2 porties groenten & peulvruchten 1 portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers 2 porties gezonde vetten	2 porties granen 2 porties groenten & peulvruchten ½ portie zuivel & alternatieven 1 portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers	3½ portie groenten (1 zetmeelrijke) ½ portie zuivel & alternatieven 1½ portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers ½ portie gezonde vetten	1 portie granen 2 porties groenten & peulvruchten 1 portie fruit ½ portie zuivel & alternatieven 1 portie mager vlees, vis, eieren & vleesvervangers 1 portie gezonde vetten



A VIETNAMESE ROLLETJES

VOOR 1

VOORBEREIDING 15 MINUTEN +
10 MINUTEN WEKEN

BEREIDING 4 MINUTEN

NIVEAU MAKKELIJK

Vietnamese rolletjes: een van mijn favorieten, omdat ze vol smaak zitten. Maak ze de volgende keer dat je eters krijgt – zo eenvoudig!

25 g mihoen	½ middelgrote wortel, in dunne plakjes
oliespray	¼ middelgrote rode paprika, zaadjes verwijderd, in dunne reepjes
2 grote eieren, licht losgeklopt	vers korianderblad (optioneel)
4 kleine rijstvellen	zoutarme tamari of sojasaus, om erbij te serveren
½ middelgrote komkommer, in dunne plakjes	
1 kleine handvol taugé	

Doe de mihoen in een hittebestendige kom en schenk er kokend water over. Laat 10 minuten staan en roer de mihoen los met een vork. Giet af en spoel af onder de koude kraan. Laat goed uitlekken en zet weg om af te koelen. Snijd de mihoen na het afkoelen in kleinere stukjes.

Verhit intussen een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en spray er wat olie in. Schenk de eieren erin en draai de pan rond zodat de bodem ermee bedekt raakt. Bak 1-2 minuten of tot het ei gestold is. Laat de omelet op een bord glijden en laat afkoelen. Snijd de omelet dan in dunne reepjes.

Leg de rijstvelletjes, omeletreepjes, mihoen en de groenten op een schoon aanrecht.

Vul een grote kom met warm water voor de rijstvelletjes. Werk steeds aan één rolletje tegelijk: doop een rijstvel 1 seconde in het water, zodat het zacht wordt. Als je een rijstvelletje te lang in het water legt, wordt het te zacht en scheurt het.

Leg het rijstvelletje op een snijplank en schep er een vierde deel van de mihoen, omelet en groenten op, op ongeveer een derde van de onderkant. Leg er als je dat wilt ook wat korianderblad op. Vouw de onderkant van het rijstvelletje over de vulling heen, vouw de zijanten naar binnen en rol op. Leg het rolletje weg met de naad naar beneden en maak de rest van de rolletjes zodat je er vier hebt.

Geef er een klein schaalkje tamari of sojasaus bij, om de rolletjes in te dopen.

© THAISE SALADE MET RUNDVLEES

VOOR 1

VOORBEREIDING 15 MINUTEN +
10 MINUTEN WEKEN

BEREIDING 6 MINUTEN

NIVEAU MAKKELIJK

Fris is het eerste waar ik aan denk als ik deze salade maak.
Echt een favoriet!

100 g mihoen
oliespray
85 g magere biefstuk
zeezout en gemalen zwarte peper, naar
smaak
1 kleine handvol gemengde sla
5 kerstomaten, gehalveerd
¼ kleine rode ui, in dunne ringetjes
¼ middelgrote komkommer, in de lengte
gehalveerd en in dunne plakjes
1 kleine handvol taugé
1 kleine handvol vers korianderblad
1 kleine handvol vers muntblad

DRESSING

¼-½ tl fijngesneden rode chilipeper
1 teen knoflook, geperst
2 tl gewassen, fijngesneden
koriandersteeltjes
1 tl honing, of naar smaak
4 tl vissaus, of naar smaak
2 el limoensap, of naar smaak


Klop voor de dressing de chilipeper, knoflook, koriandersteeltjes, honing, vissaus en het limoensap door elkaar. Proef en voeg eventueel extra honing, vissaus en limoensap toe. Zet weg.

Leg de mihoen in een hittebestendige kom en schenk er kokend water over. Laat 10 minuten staan en trek los met een vork. Giet af en spoel af onder de koude kraan. Laat goed uitlekken en zet weg.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur en spray er wat olie in. Bestrooi de biefstuk eventueel met zout en peper. Bak de biefstuk 2-3 minuten aan elke kant of langer als je dat wilt. Dek losjes af met aluminiumfolie en zet weg. Snijd dan de biefstuk dwars op de draad in plakjes.

Schep de mihoen, sla, gehalveerde kerstomaten, ringetjes rode ui, plakjes komkommer, taugé, korianderblad en munt in een kom. Leg de plakjes biefstuk erop en besprenkel met de dressing. Schep voorzichtig om en serveer.






'Voor mij is een bikini body niet een bepaald lichaams-
gewicht, of een bepaalde maat of stijl. Het is een
gemoedstoestand waarin je zelfverzekerd, gezond en
krachtig bent en je goed voelt over jezelf en je lichaam.'

Kayla xo

De Australische Kayla Itsines is het gezicht achter het succesvolle #bbg of The Bikini Body Guide. Haar internationale fitness community bestaat uit meer dan 13 miljoen vrouwen wereldwijd en groeit dagelijks. Kayla's programma werkt voor iedereen: van beginner tot pro. Doe mee met Kayla en word fit en gezond. Boost je zelfvertrouwen en word gelukkig op jouw eigen manier!

- 28-dagen-maaltijdplanners
 - meer dan 200 heerlijke recepten: van powerontbijt en lichte lunch tot voedzame avondmaaltijd en zoete guilty pleasures
 - handig work-outschema
 - tips en informatie over voeding, training en een gebalanceerde lifestyle
- 



K
KOSMOS

NUR 440
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen