

FITSTOF



*De eerste start
naar gezonder
leven*

GEZONDER

IN 2 WEKEN

INTRODUCTIE

Hoi!

Wat goed dat je besloten hebt om gezonder te gaan eten! In dit gratis 14-daagse maaltijdplan helpen we je op een toegankelijke en realistische manier om af te vallen – zonder strenge diëten of ingewikkelde regels. We begrijpen dat je een druk leven hebt, en daarom houden we het simpel: overdag eet je zoals je gewend bent, zonder te snaaïen tussendoor. 's Avonds kies je uit onze lichte en voedzame maaltijden die makkelijk te maken zijn én goed smaken. Je hoeft geen topkok te zijn om dit vol te houden.

Onze aanpak is bewust nuchter: geen dure producten, geen wondermiddelen, maar gewoon gezond eten met verstand. Kleine aanpassingen maken vaak al een groot verschil. Daarom vind je onderaan ook praktische dagtips die je direct kunt toepassen – zoals een korte wandeling na het eten of slim omgaan met trek. Laat je inspireren door de recepten, ontdek nieuwe smaken, en ervaar dat gezonder eten ook gewoon lekker en haalbaar kan zijn.

Heel veel succes en vooral: geniet van de reis naar een fittere versie van jezelf!

Linda
Voedingsdeskundige bij Fitstof

Alvast 5 gezonde tips!

1. Eet 3 maaltijden per dag, zonder tussendoortjes
Ontbijt, lunch en diner zijn genoeg. Laat snacks staan en kies bij elke maaltijd voor vezels, eiwitten en groente – zo blijf je verzadigd.
2. Drink voldoende water
Bij trek: drink eerst een groot glas water. Streef naar 1,5 tot 2 liter per dag. Laat frisdrank en sap zoveel mogelijk staan.
3. Wandel na het avondeten
Een wandeling van 10-15 minuten helpt je spijsvertering, verbranding én nachtrust.
4. Kies slimme alternatieven
Ga voor volkoren, gebruik kruiden in plaats van saus, eet popcorn i.p.v. chips en kies fruit boven vruchtensap.
5. Eet met aandacht, niet uit gewoonte
Heb je écht honger of eet je omdat het gezellig is? Kies dan bewust voor iets kleins zoals rauwkost of een handje noten.



DAG 1: ZALM MET GEROOSTERDE GROENTEN & QUINOA

Een smakvolle en kleurrijke maaltijd boordevol omega 3, vezels en vitamines. Door te roosteren krijgen de groenten extra veel smaak – en het is super makkelijk.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 2 zalmfilets (à 125-150 g)
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 100 g quinoa (ongekookt)
- 1 citroen
- 1 el olijfolie
- Verse dille of peterselie (optioneel)
- Peper en zout

BEREIDING

1

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de groenten in grove stukken. Leg op een bakplaat met knoflook, besprenkel met olijfolie, peper en zout. Rooster 25 minuten.

2

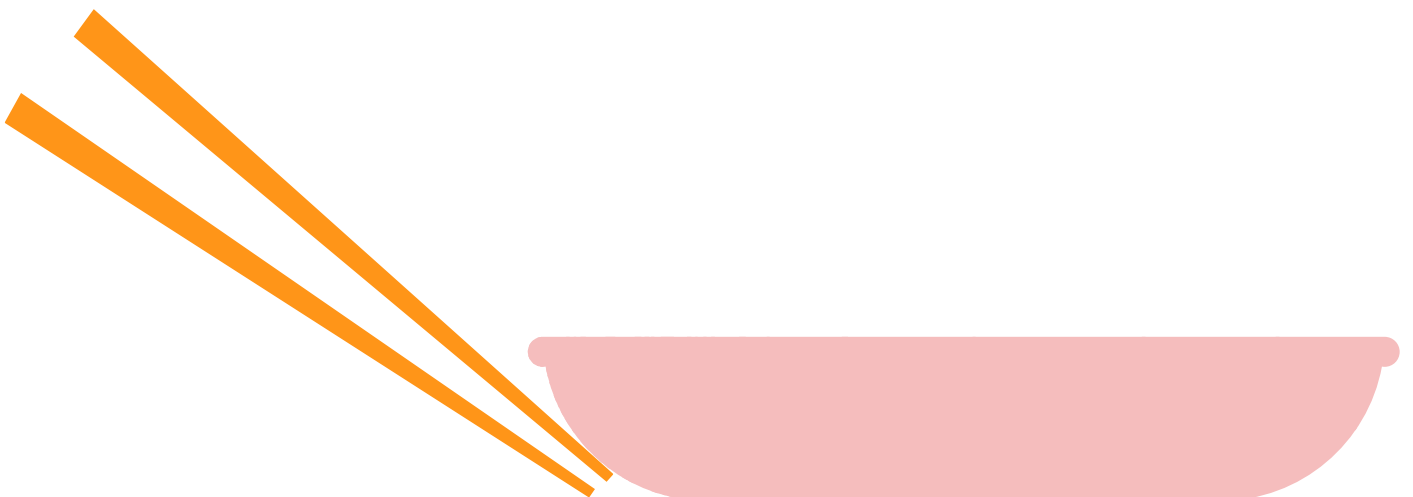
Spoel de quinoa en kook in 2x zoveel water in ca. 12-15 minuten gaar. Giet af en laat even staan.

3

Kruid de zalm met peper, zout en citroensap. Voeg de laatste 10 minuten toe aan de oven (leg eventueel in aluminiumfolie).

4

Serveer de zalm met quinoa en geroosterde groenten. Bestrooi met verse kruiden en extra citroensap.  Tip: Maak extra groenten voor de lunch van morgen!



DAG 2: VEGETARISCHE CURRY MET KIKKERERWTEN & BLOEMKoolRIJST

Een kruidige, plantaardige maaltijd die licht en vullend is. Perfect voor een detoxgevoel zonder honger.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN):

- 1 blik kikkererwt (uitlekgewicht ca. 240 g)
- 1 blik tomatenblokjes (400 ml)
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl currypoeder
- 1/2 tl komijn
- 1/2 tl korianderpoeder
- 100 ml kokosmelk light
- 400 g bloemkoolrijst
- Verse koriander (optioneel)

BEREIDING

1

Fruit ui en knoflook in een beetje olie. Voeg currypoeder en specerijen toe.

2

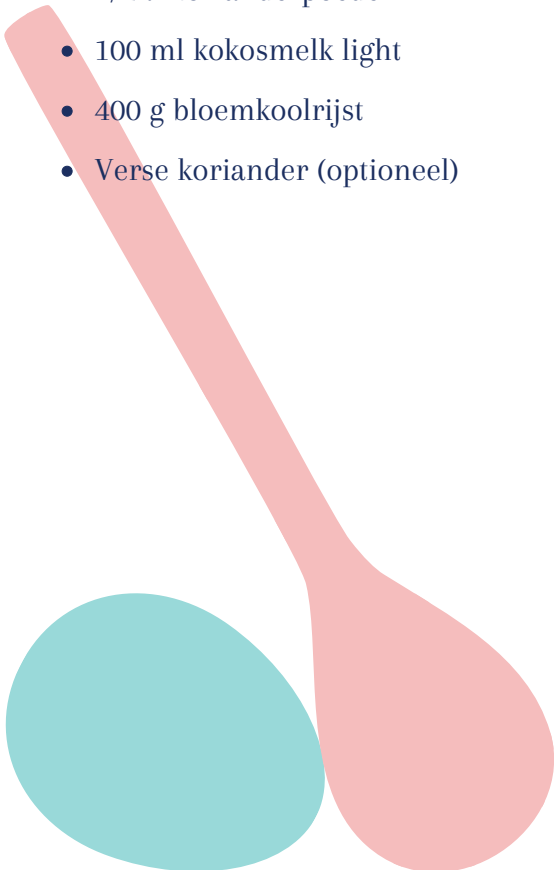
Voeg kikkererwt, tomatenblokjes en kokosmelk toe. Laat 15 minuten zachtjes sudderen.

3

Verwarm de bloemkoolrijst in een pan of magnetron.

4

Serveer de curry op de bloemkoolrijst, garneer met verse koriander.



DAG 3: KIPFILET UIT DE OVEN MET ZOETE AARDAPPEL EN BROCCOLI

Eenvoudig, voedzaam en heerlijk gekruid. Een perfecte balans van eiwit, vezels en langzame koolhydraten.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 2 kipfilets
- 2 kleine zoete aardappels
- 1 stronk broccoli
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1/2 tl knoflookpoeder
- Peper en zout

BEREIDING

1

Verwarm de oven op 200°C.

2

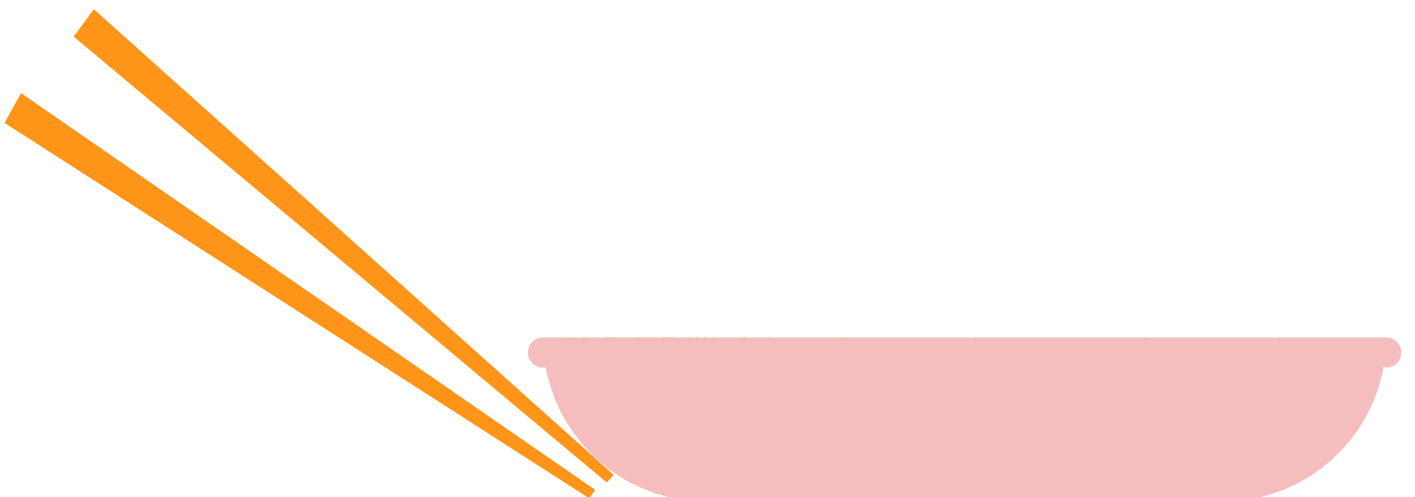
Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes. Verdeel op bakplaat met olie en kruiden. Rooster 30 minuten.

3

Kruid de kipfilets met paprikapoeder, knoflookpoeder, peper en zout. Leg ze er de laatste 20 minuten bij op de bakplaat.

4

Kook de broccoli beetgaar in 5-6 minuten. Serveer kip met aardappel en broccoli.



DAG 4: GEGRILDE GROENTESCHOTEL MET FETA EN VOLKOREN COUSCOUS

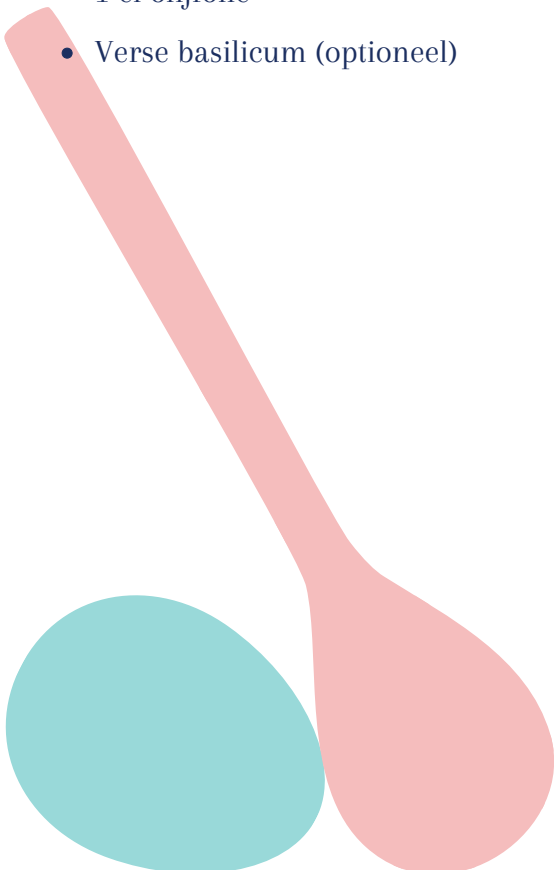
Mediterraans genieten met een gezonde twist. De feta maakt het af.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN):

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 75 g feta
- 120 g volkoren couscous
- 1 el olijfolie
- Verse basilicum (optioneel)

BEREIDING

- 1 Snijd groenten in plakken en grill ze in de grillpan of oven.
- 2 Bereid couscous volgens verpakking.
- 3 Meng alles in een schaal, verkruimel feta erover.
- 4 Garneer met verse basilicum.



DAG 5: TONIJSALADE NIÇOISE

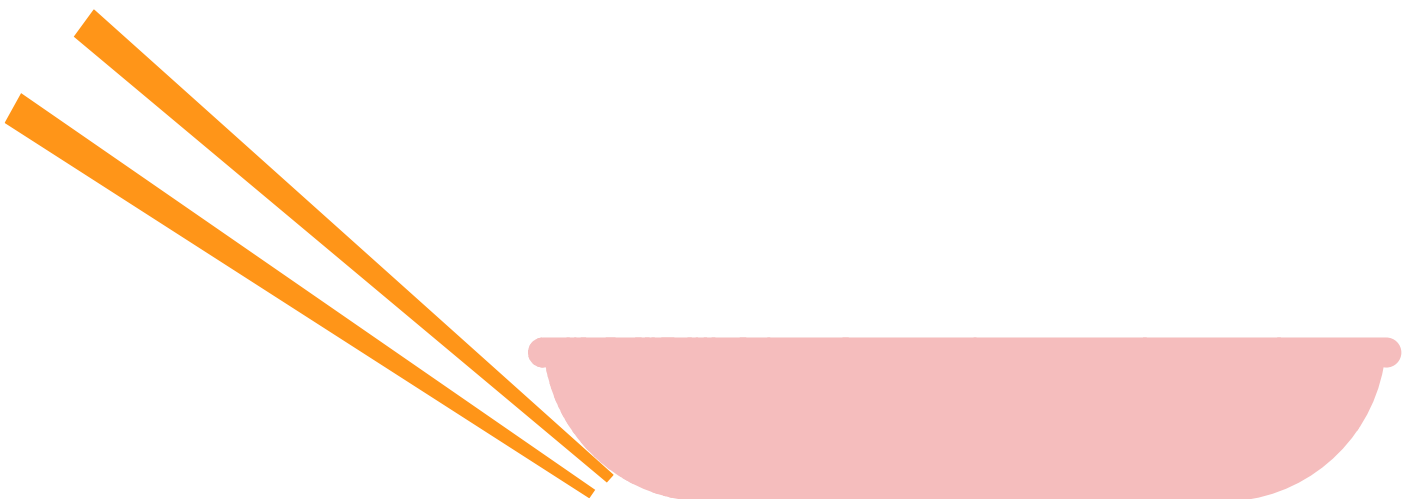
Een klassieker met vis, ei, groenten en aardappel. Vol eiwitten en vezels.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 1 blik tonijn op water
(uitlekgewicht ca. 150 g)
- 150 g krieltjes
- 100 g sperziebonen
- 2 eieren
- 1 tomaat
- 1/2 komkommer
- 1 el olijfolie + 1 tl mosterd +
1 tl citroensap

BEREIDING

- 1 Kook krieltjes en sperziebonen beetgaar.
Kook de eieren hard.
- 2 Snijd groenten, meng met tonijn en in
partjes gesneden ei.
- 3 Meng dressing van olie, mosterd en
citroen. Giet over salade.



DAG 6: THAISE NOEDELSOEP MET KIP EN GROENTEN

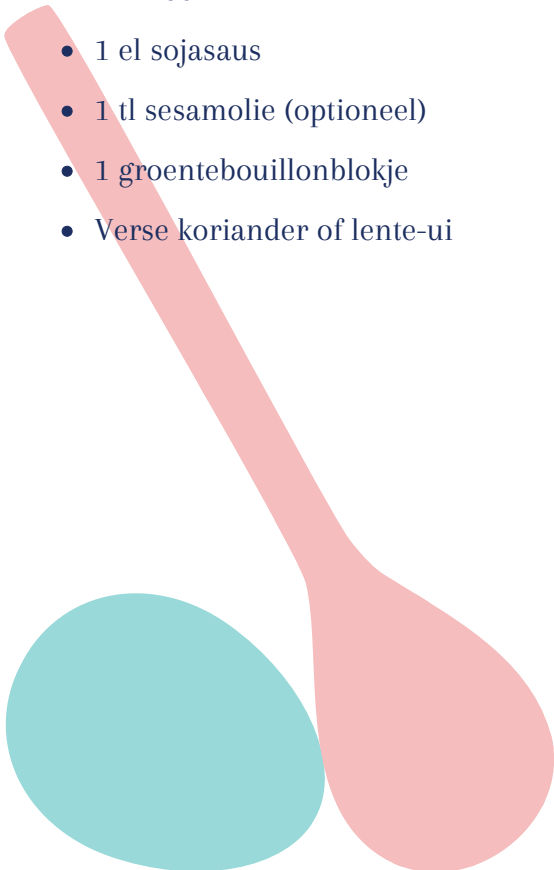
Lichte, geurige soep vol smaak en boordevol groente. Een heerlijke, verwarmende maaltijd.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN):

- 150 g kipfilet
- 100 g rijstnoedels
- 1 wortel
- 100 g champignons
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- 1 stukje verse gember (2 cm)
- 1 limoen
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamololie (optioneel)
- 1 groentebouillonblokje
- Verse koriander of lente-ui

BEREIDING

- 1 Snijd kip in dunne plakjes. Rasp knoflook en gember.
- 2 Breng 750 ml water aan de kook met bouillonblokje, knoflook, gember, sojasaus en sesamololie.
- 3 Voeg kip en gesneden groenten toe. Laat 10 minuten koken.
- 4 Voeg rijstnoedels toe en kook 3-4 minuten mee. Serveer met limoenpartjes en verse kruiden.



DAG 7: LINZENSOEP MET WORTEL EN BLEEKSELDERIJ

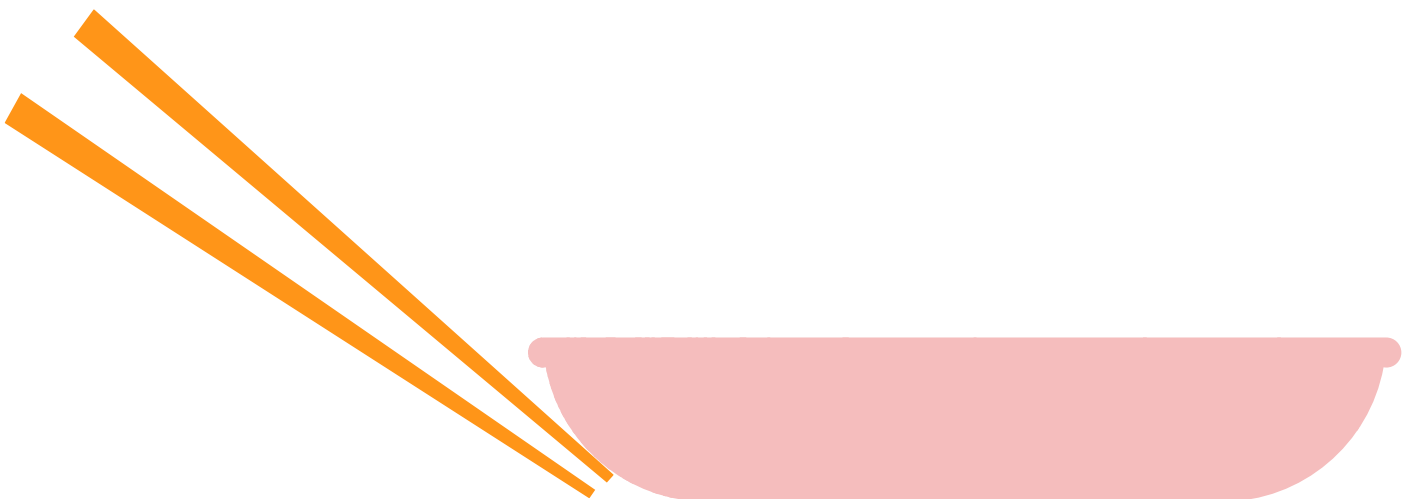
Comfort food vol vezels en plantaardige eiwitten. Goed vullend, makkelijk en goedkoop.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 wortels
- 2 stengels bleekselderij
- 150 g rode linzen
- 1 groentebouillonblokje
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 750 ml water

BEREIDING

- 1 Snijd alle groenten fijn. Fruit ui en knoflook in een pan.
- 2 Voeg wortel, bleekselderij, kruiden en linzen toe.
- 3 Giet bouillon erbij en laat 20 minuten zacht koken.
- 4 Pureer eventueel deels met staafmixer. Serveer warm.



DAG 8: WRAPS MET HUMMUS, KIP EN GEGRILDE GROENTE

Lekkere lichte maaltijdwraps met veel smaak en weinig vet.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN):

- 2 volkoren wraps
- 100 g kipfilet
- 1/2 courgette
- 1/2 paprika
- 2 el hummus
- Handje rucola of spinazie

BEREIDING

- 1 Grill de kip en groenten in pan of oven.
- 2 Besmeer wraps met hummus. Beleg met rucola, kip en groenten.
- 3 Oprollen en eventueel kort grillen in tosti-ijzer.



Fitstof gratis 2 weken schema!

DAG 9: COURGETTE-PASTA MET TOMAAT EN RICOTTA

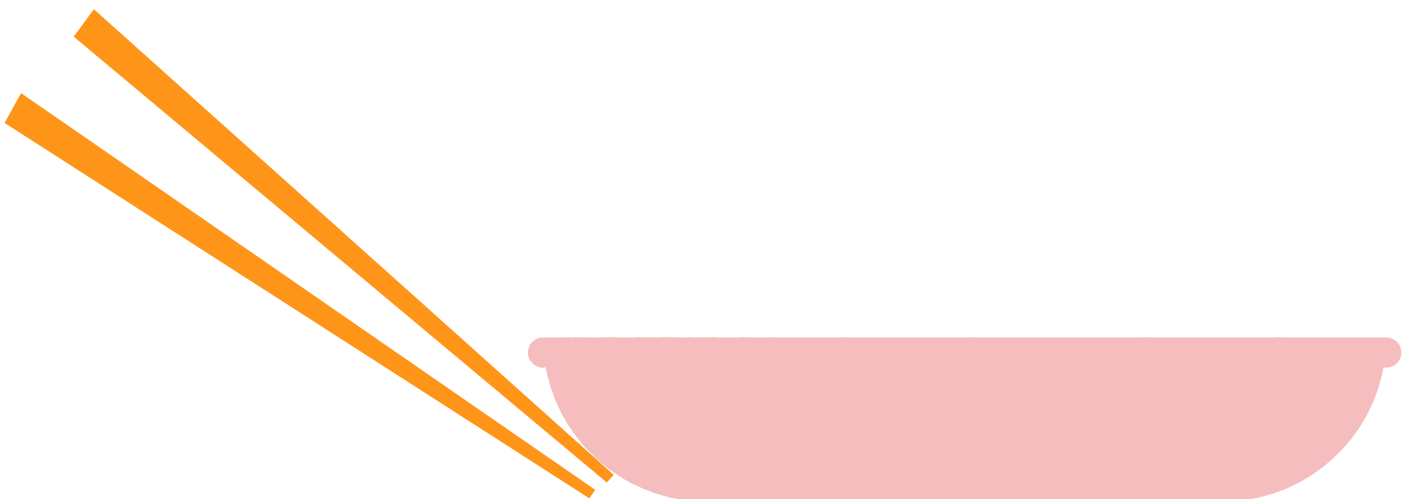
Licht en koolhydraatarm alternatief voor pasta, met zachte ricottasmaak.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 2 courgettes (gespiraliseerd of in linten)
- 150 g kerstomaten
- 1 teen knoflook
- 100 g ricotta
- 1 el olijfolie
- Verse basilicum

BEREIDING

- 1 Bak knoflook en gehalveerde tomaatjes kort in olie.
- 2 Voeg courgette toe en roerbak 2-3 minuten.
- 3 Serveer met ricotta en basilicum.



DAG 10: OOSTERSE WOK MET TOFU EN ZILVERVLIESRIJST

Vegan, eiwitrijk en snel klaar. Veel groente en oosterse smaken.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN):

- 200 g tofu
- 150 g broccoli
- 1 wortel
- 1 paprika
- 120 g zilvervliesrijst
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 teen knoflook

BEREIDING

- 1 Kook rijst volgens verpakking.
- 2 Snijd tofu en groenten. Bak de tofu krokant in olie.
- 3 Voeg groenten toe en roerbak 5 minuten.
- 4 Breng op smaak met sojasaus, knoflook en sesamolie. Serveer met de rijst.



DAG 11: POMPOENRISOTTO MET SPINAZIE

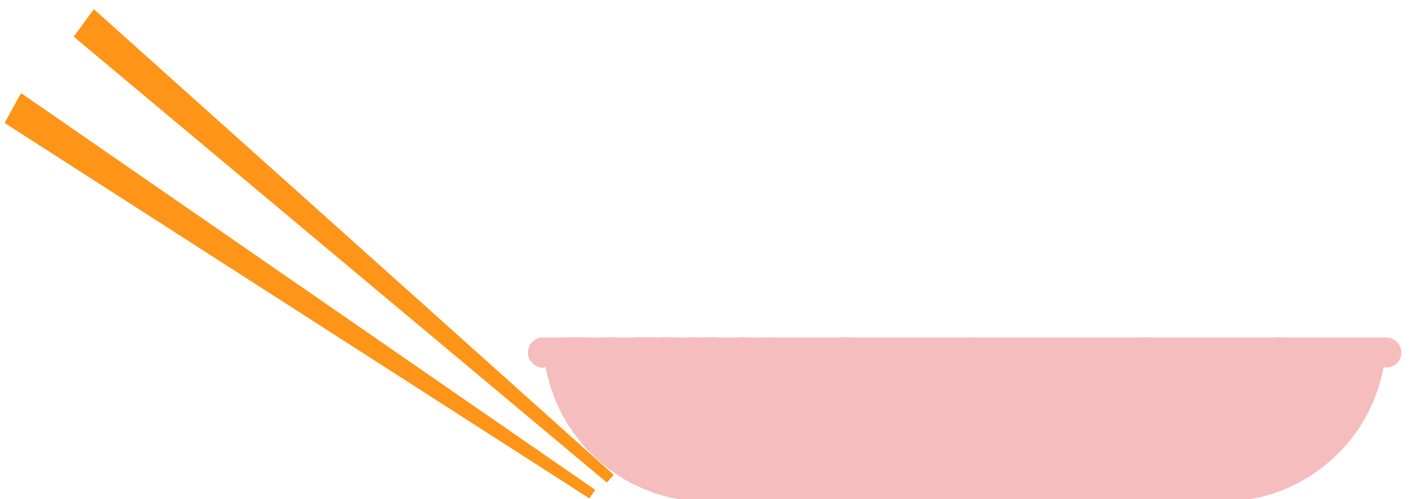
Een romige vegetarische risotto zonder boter of room, maar met volle smaak.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 150 g risottorijst
- 250 g pompoenblokjes
- 1 kleine ui
- 1 teen knoflook
- 500 ml groentebouillon
- 75 g spinazie
- 1 el Parmezaanse kaas

BEREIDING

- 1 Fruit de ui, knoflook en pompoen ongeveer 5 minuten.
- 2 Voeg de risottorijst toe, bak even mee.
- 3 Voeg bouillon beetje bij beetje toe en roer regelmatig (ca. 20 min).
- 4 Roer op het einde de spinazie en Parmezaanse kaas erdoor.



DAG 12: BLOEMKOOЛSTEAK MET KRUIDENYOGHURT EN LINZENSALADE

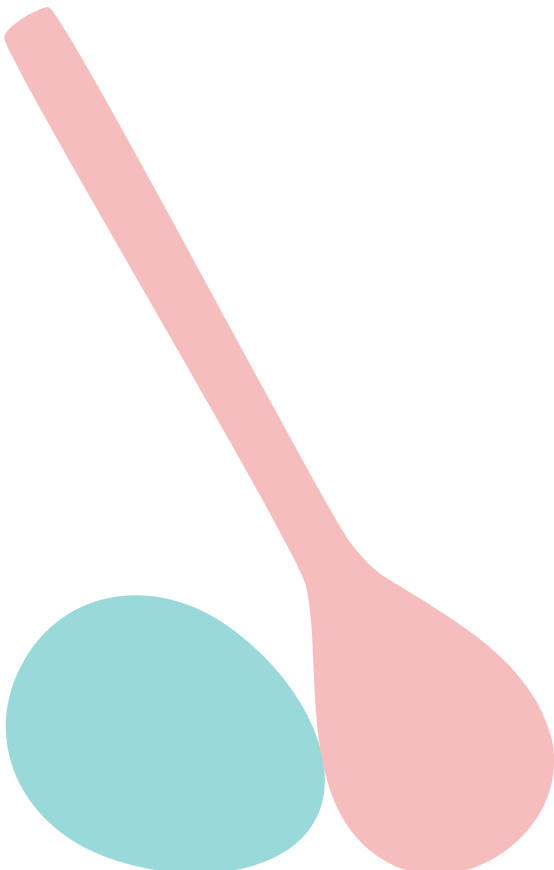
Vegetarisch, vezelrijk en verrassend smaakvol.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN):

- 1 kleine bloemkool
- 100 g linzen (voorgekookt)
- 1 kleine tomaat
- 1/2 komkommer
- 100 g magere yoghurt
- Verse munt of peterselie
- Komijn, peper, zout

BEREIDING

- 1 Snijd de bloemkool in dikke plakken, rooster ze 25 min op 200°C met olie en kruiden.
- 2 Maak de salade van linzen, tomaat en komkommer.
- 3 Meng yoghurt met fijngehakte kruiden en komijn.
- 4 Serveer de bloemkool met de salade en yoghurtsaus.



DAG 13: OVENSCHOTEL MET VIS, TOMAAT, COURGETTE EN AARDAPPEL

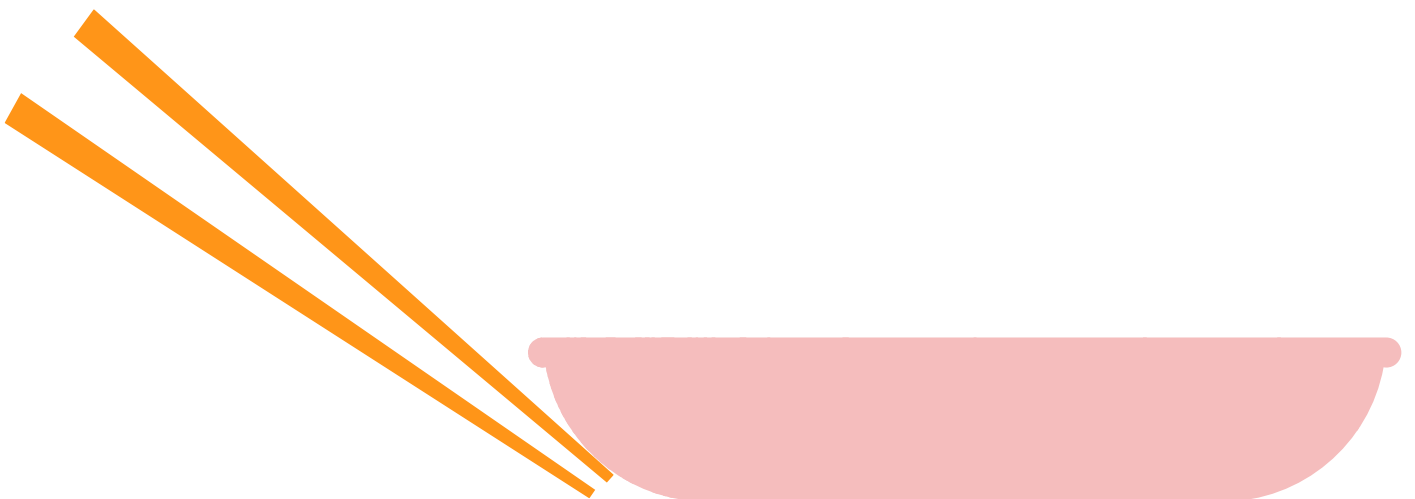
Eenvoudig en voedzaam uit de oven. Alles in één schaal!

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 2 kabeljauwfilets
- 2 middelgrote aardappels
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 tl tijm
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1 Snijd aardappel in dunne plakjes, kook 5 min voor.
- 2 Snijd groenten in plakken. Leg alles in ovenschaal met kruiden en olie.
- 3 Leg vis er bovenop en bak 25 min op 200°C.



De laatste dag!!! Ben je de 2 kilo al kwijt?

DAG 14: RUNDERGEHAKTBALLETJES MET RATATOUILLE EN COUSCOUS

Een klassieke combinatie in een gezonder jasje.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN):

- 200 g mager rundergehakt
- 1/2 courgette
- 1/2 aubergine
- 1 paprika
- 1 blik tomatenblokjes
- 120 g volkoren couscous
- Italiaanse kruiden

BEREIDING

1

Draai kleine gehaktballetjes, bak ze gaar in pan.

2

Snijd groenten, bak kort mee. Voeg tomaten en kruiden toe.

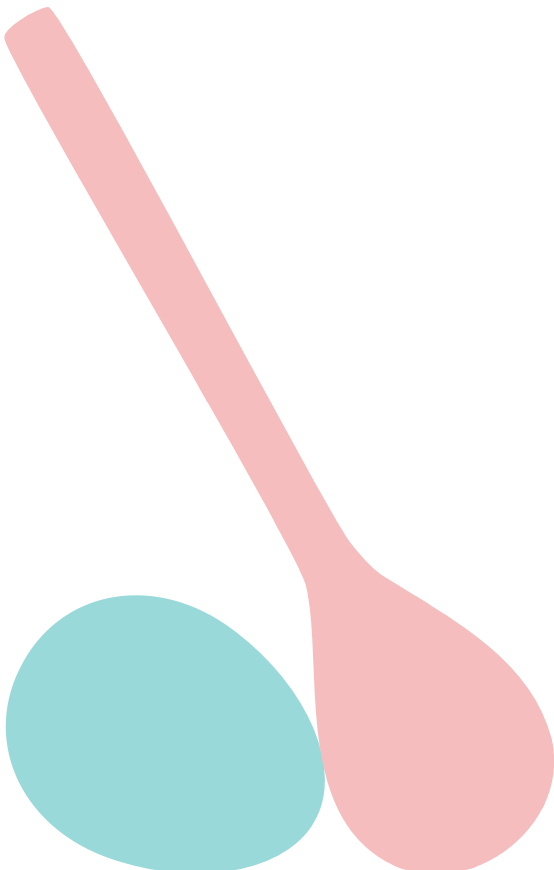
3

Laat 10-15 minuten sudderen.

4

Bereid couscous volgens verpakking en serveer met balletjes en saus.

5



GENOTEN?

*Wil je meer nom nom nom van
Fitstof? Of gewoon fitter worden met je
hele bedrijf? ga dan naar [Fitstof.nl](https://fitstof.nl)*

