

mymuesli

Mijn Feel Good Plan

- WEEK 3 -



Mijn Plan

MAANDAG

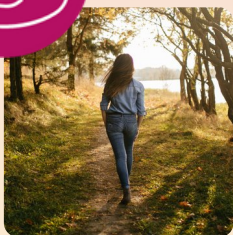


CHIA KOKOS PUDDING MET BESSEN

1. Vul 4 glazen met 20g chiazaaden en 100ml Kokos Nijk. Laat dit minstens 12 uur afgedekt in de koelkast staan.
2. Pureer de bessen samen met de agavesiroop in de mixer.
3. Schil de banaan en snijd hem in schijfjes.
4. Haal de Chia Kokos Pudding uit de koelkast, mix met de bessen en decoreer tenslotte met de banaan.

INGREDIËNTEN (4 PORTIES)

400ml Kokos Nijk
80g Chiazaad
300g Bevroren bessen
5EL Agavesiroop
1 Banaan



DAGELIJKE WANDELING

Zet vandaag een paar stappen in de frisse lucht en stel jezelf als doel elke dag een kleine wandeling te maken. Het hoeft niet lang te duren - maak een korte ochtendwandeling voor je naar werk gaat, tijdens je lunchpauze of 's avonds. Bewust beweging integreren in je dagelijkse leven houdt je fit en gezond.



SLAAP GENOEG

Genoeg slapen is de basis van een goede gezondheid. De meesten van ons krijgen minder dan de ideale hoeveelheid slaap. Vele factoren kunnen hiervoor verantwoordelijk zijn. Waarschijnlijk blijven we vaak langer op dan we zouden moeten. We stellen het naar bed gaan uit om TV te kijken of te surfen op het internet. Probeer 30 minuten tot een uur eerder naar bed te gaan dan je gewend bent en maak er een routine van. Je zult merken dat je overdag beter functioneert en dat wakker worden steeds makkelijker wordt.



= RECEPT



= DAILY CHALLENGE



= FEEL GOOD MOMENT

Mijn Plan

DINSDAG



CHOCOLATE POWER SMOOTHIE

1. Laat de banaan 5 min. ontdooien.
2. De Haver Nilk met de dadels, het cacao-poeder en de banaan goed doormixen in een mixer of blender totdat er een gladde smoothie ontstaat.
3. Versier de smoothie met de cacao-nibs.
4. TIP: probeer deze power-smoothie ook eens uit met onze Cashew Nilk

INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

200ml Haver Nilk
 1 Bevroren banaan
 30g Dadels
 1 EL Cacao-poeder (het beste rauwe cacao-poeder)
 1 EL Cacao Nibs



ZEG JA!

JA!

Heb je soms ook het gevoel dat je vastzit en altijd bij je veilige routine blijft? Probeer dan wat vaker "ja" te zeggen. Dit kan je helpen je meer open te stellen in bepaalde situaties en nieuwe uitdagingen in het leven aan te gaan. De volgende keer dat iemand je vraagt om iets te doen, zeg dan gewoon ja!



MAAK ELKE DAG EEN FOTO



Er is eigenlijk altijd wel een belangrijk, grappig of gedenkwaardig moment in elke dag. Als je er geen gewoonte van maakt om vaker foto's te nemen, kan het een leuke uitdaging zijn om blij van te worden. Door elke dag een betekenisvolle foto te maken, word je je meer bewust van wat elke dag bijzonder maakt. Of het nu gaat om een gebeurtenis, een heerlijke maaltijd of iets leuks, foto's maken jouw dagelijks leven kan een geweldige herinnering zijn om later op terug te kijken.



= RECEPT



= DAILY CHALLENGE



= FEEL GOOD MOMENT

Mijn Plan

WOENSDAG



CHAMPIGNON AMANDEL BOWL

1. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Was de tijm en verwijder de blaadjes van de steel. Pel de sjalot en de knoflook en hak ze fijn. Was de spinazie, verwijder de grove stengels en versnipper eventueel wat kleiner. Was de tomaten en snijd ze in achten.
2. Doe de Porridge en het water in een klein pannetje en breng het aan de kook. Laat 3 minuten sudderen en verdeel over 2 grote kommen.
3. Terwijl de havermout suddert, verhit 3 el olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalotjes met de champignons. Breng op smaak met tijm en een beetje zout en voeg toe aan de Porridge in de kommen.
4. Voeg de resterende 2 eetlepels olijfolie, de knoflook en de uitgelekte spinazie toe aan de nu lege pan. Doe onmiddellijk het deksel erop en laat de spinazie wat verwelken.
5. Schep alles tussendoor even om en voeg een beetje zout toe. Breng op smaak met een beetje zout. Top de Porridge in de kommen met het spinazie-mengsel.
6. Genieten!
7. Optie: Voeg eventueel nog wat verse spinazie, tomaat en geschaafde amandels toe voor een knapperige bite.



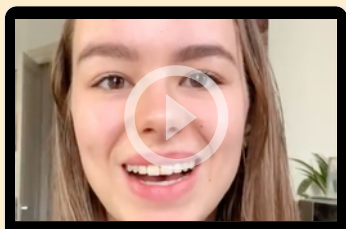
INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

160g Champignons
 1 Takje thijm
 1 Sjalot
 1 Knoflookteen
 250g Verse spinazie
 3 Tomaten
 130g Champignon-Amandel-Porridge
 400g Water
 5El Olijfolie
 Zout



PRIORITEITEN STELLEN

Een groot deel van productiviteit is zelfdiscipline. Stel elke avond drie prioriteiten voor de volgende dag en probeer die te realiseren. Dit is een geweldige manier om je te richten op je persoonlijke ontwikkeling.



BEWUST ONTBIJTEN

Vermijd een hoge suikerinname bij je ontbijt en voorkom energiedipjes en eetbuien. Een gezond ontbijt geeft een goede start van de dag en kan leiden tot bewustere keuzes gedurende de dag. @Bamifit laat je 2 makkelijke versies zien!



= RECEPT



= DAILY CHALLENGE



= FEEL GOOD MOMENT

Mijn Plan

DONDERDAG



GLUTENVRIJE PORRIDGE

1. Breng de amandelmelk en het water in een pannetje aan de kook.
2. Was de Quinoa, voeg toe aan de pan en laat het ca. 25 minuten op laag vuur koken.
3. Voeg dan de ahornsiroop, kaneel en het zout toe en roer het geheel goed door.
4. Doe jouw glutenvrije havermout in een schaalje en garneer met verse bessen.

INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

200ml Amandelmelk
200ml Water
100g Quinoa
1TL Ahornsiroop
1TL Kaneel
1 Snufje zout



ZIT RECHTOP



Oefen een goede houding. Probeer rechtop te zitten of te staan wanneer je eraan denkt. Zo behoudt de ruggengraat zijn natuurlijke dubbele-S-vorm en wordt hij gelijkmatig belast. Bovendien worden de rugspieren aangespannen en versterkt. Op die manier kun je spanning en rugpijn voorkomen. En vergeet niet: Als je veel zit, neem dan tussendoor altijd kleine pauzes om op te staan en te bewegen.



VISION BOARD



Met een vision board kun je jouw wensen, dromen, levensvisies en verlangens visualiseren en manifesteren in een collage met behulp van foto's, citaten, illustraties, foto's en teksten. Dit maakt het beeld van je toekomst duidelijker in je hoofd waardoor je beter je pad kunt inbeelden. Maar je moet het vision board ook echt gebruiken om de voordelen te ervaren. Zet het daarom op een plaats waar je het 's morgens en 's avonds kunt zien. Kijk naar de foto's en voel de emoties die het bereiken van je doelen zal oproepen en inspireren.



= RECEPT



= DAILY CHALLENGE



= FEEL GOOD MOMENT

Mijn Plan

VRIJDAG



PROTEIN PANCAKES

1. Pureer de banaan met een vork en meng daarna met de Haver Nilk.
2. Voeg de havervlokken toe en laat het geheel 5 minuten weken.
3. Smelt de kokosolie in een pan met anti-aanbaklaag en doe voorzichtig wat eetlepels van de pannenkoekenmix in de pan. Bak de pancakes in 2-3 minuten per kant goudbruin.
4. Bon appetit!



INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

100g Havermout ([Classic Pure Porridge](#))
 50ml [Haver Nilk](#)
 1 Rijpe banaan
 1TL Kokosolie
 2EL Chiazaad



BE KIND

Vriendelijk zijn kan je gelukkiger maken omdat je je beter voelt over jezelf en kan ervoor zorgen dat anderen zich ook beter voelen. Bijvoorbeeld, open de deur voor anderen of geef vreemden gewoon een glimlach!



STEL EEN OCHTENDROUTINE OP

De ochtend kan een van de slechtste delen van de dag zijn. Als je vaak te laat komt of je ongeorganiseerd voelt, kan het helpen om een ochtendroutine te creëren. Een plan hebben en iets om naar uit te kijken als je wakker wordt, kan het opstaan 's morgens een stuk makkelijker en efficiënter maken.



= RECEPT



= DAILY CHALLENGE



= FEEL GOOD MOMENT

Mijn Plan

ZATERDAG



GRANOLA CUPS MET YOGHURT EN BESSEN

1. Vet een 6x muffinbakvorm met kokosolie in en verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Verwarm de agavesiroop en kokosolie in een kom zodat het smelt. Meng bij de vloeibare massa de Crunchy Nut Granola Clusters. Voeg als laatste de kaneel eraan toe. Meng alles goed met elkaar.
3. Giet en verdeel het mengsel gelijkmatig in de muffinvorm en druk het met een lepel aan, zodat het midden hol is.
4. Bak de cups circa 15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.
5. Haal de cups uit de oven. Vorm de rand terwijl de cups nog warm zijn door het voorzichtig in te drukken. Tenslotte goed laten afkoelen.
6. Haal de Granola Cups voorzichtig uit de bakvorm en verdeel de Griekse yoghurt gelijkmatig over de cups en decoreer ze met de bessen.



INGREDIËNTEN (6 STUKS)

175g Crunchy Nut Granola Clusters
 50g Kokosolie
 75g Agavesiroop
 1/2 TL Kaneel
 200g Griekse yogurt of plantaardig alternatief
 1 Handvol gemixte bessen



OPRUIMEN



Pluk de dag vandaag en ruim jouw appartement of kamer op. Gooi of geef zelfs één of twee dingen weg die je niet meer nodig hebt. Een opgeruimde en schone omgeving verlaagt het stressniveau en zorgt voor meer evenwicht en ontspanning. Het verbetert ook je slaap, maakt je rustiger en laat je over het algemeen beter voelen. Opruimen moet dus meer gezien worden als een voordeel voor onze geest dan als een karweitje dat gedaan moet worden.



BOX-BREATH ADEM TECHNIEK

De box-breath: een wetenschappelijke ademtechniek die gevoelens van onrust, angst en stress vermindert. Adem langzaam in voor 4 sec., hou je adem vast voor 4 sec., laat vervolgens voor 4 sec. alles gaan en hou weer vast voor 4 sec. Herhaal dit voor een paar minuten en voel je lichaam relaxen.



= RECEPT



= DAILY CHALLENGE



= FEEL GOOD MOMENT

Mijn Plan

ZONDAG



KOKOS OVERNIGHT OATS

1. Laat de chia-zaden weken in 2EL water.
2. Doe hetzelfde met de Classic Pure Porridge en kokosmelk.
3. Voeg de chia-zaden toe aan de Porridge en roer het tot een geheel.
4. Voeg afwisselend de Porridge, vijg en magere kwark toe aan een glas.
5. Als topping kun je nog een paar plakjes vijg en geraspte kokos toevoegen. Of garneer zelfs met wat jam.
6. Laat het geheel een nachtje in de koelkast staan en geniet de ochtend erna van jouw heerlijke overnight oats!

INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

40g Classic Pure Porridge
 1 EL Chiazaad
 80ml Kokos Milk
 80g Magere kwark
 1 EL Agavesiroop
 1 Vijg in plakjes gesneden



NEEM EEN PAUZE VAN SOCIAL MEDIA

Neem vandaag een pauze van alle sociale media zoals Facebook, Tiktok, Instagram, Messenger of WhatsApp. Zie het als een deel van een digitale detox. Concentreer je vandaag alleen op jezelf en doe alleen wat goed voor je is. Onderneem bijvoorbeeld iets met je beste vrienden of breng de dag door met je gezin.



OEFEN EEN POSITIEVE INSTELLING

Probeer positiever te denken, makkelijker gezegd dan gedaan. Dit kan je leven en jouw levenskijk vanaf de grond verbeteren. Positief zijn kan ook helpen om jezelf te motiveren en het verleden achter je te laten. Als je ongelukkig bent of in een situatie niet hebt gehandeld zoals je wou, probeer dan te denken aan een positieve uitkomst die er ondanks toch nog uit zou kunnen voortvloeien.



= RECEPT



= DAILY CHALLENGE



= FEEL GOOD MOMENT